

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KESEGERAN JASMANI
DENGAN KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS V
SD NEGERI TLOGOADI KECAMATAN MLATI
KABUPATEN SLEMAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Anang Awan Gita
10604224076

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KELOHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul **“Hubungan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Kemampuan Motorik Siswa Kelas V SD Negeri Tlogoadi Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman”** ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 18 Februari 2015

Pembimbing,



Yudanto, M.Pd

NIP.1981070 220050 1 001

SURAT PERYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Hubungan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Kemampuan Motorik Siswa Kelas V SD Negeri Tlogoadi Desa Tlogoadi Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman”** ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 18 Februari 2015

Yang menyatakan,





Anang Awan Gita
NIM. 10604224076

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul **“Hubungan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Kemampuan Motorik Siswa Kelas V SD Negeri Tlogoadi Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman”** yang telah disusun Anang Awan Gita, NIM 10604224076 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 20 Maret 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Yudanto, M.Pd.	Ketua Penguji		8-5-2015
Drs. Sudardiyono, M.Pd.	Sekretaris Penguji		8-5-2015
Drs. F. Suharjana, M.Pd.	Penguji I (Utama)		8-5-2015
Nurhadi Santosa, M.Pd.	Penguji II (Pendamping)		7-5-2015

Yogyakarta, 11 Mei 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan




Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIM. 19600824 198601 1 001

MOTTO

"Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua."

(Aristoteles)

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah kehadiran Allah SWT, kupersembahkan sebuah karya kecil dan sederhana ini kepada orang-orang yang saya sayangi dan orang-orang yang banyak memberikan saya bantuan serta semangat sampai hari ini dalam penyelesaian karya kecilku ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

- ❖ Kedua orang tua saya yang tercinta Bapak Sugito dan Ibu Titik Sumardiyanti, yang tak kenal lelah menanyakan “Kapan kamu lulus Nak? Akhirnya saya lulus Pak! Bu! Terima kasih atas segala doa serta dukungannya, baik berupa moral maupun materi.
- ❖ Adik saya Anya Rizky Angger Sagita yang banyak memberikan bantuan.
- ❖ Eka Cahyandari, S.E. yang telah memberikan doa dan semangat.

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KESEGARAN JASMANI
DENGAN KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS V
SD NEGERI TLOGOADI KECAMATAN MLATI
KABUPATEN SLEMAN**

Oleh:

Anang Awan Gita
NIM. 10604224076

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan motorik pada siswa kelas V di SD N Tlogoadi, Mlati, Sleman. Penelitian ini belum diketahui data tentang baik buruknya tingkat kesegaran jasmani pada siswa dan adanya kesenjangan kemampuan penguasaan gerak pada siswa terlihat dari aktivitas siswa yang secara kasat mata terlihat memiliki kemampuan motorik yang tergolong kurang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD N Tlogoadi, dengan jumlah siswa 34 yang terdiri atas 15 siswa putra dan 19 siswa putri. Teknik pengumpulan data untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun dan kemampuan motorik siswa dengan tes *motor ability*. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan motorik pada siswa kelas V di SD N Tlogoadi, Mlati, Sleman, yang ditunjukkan dengan nilai r hitung lebih besar dari r tabel ($0,527 > 0,339$) dan nilai signifikansi sebesar 0,001, yang berarti kurang dari 0,05 ($0,001 < 0,05$) dan (2) hasil uji koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,278; nilai tersebut berarti 27,8% perubahan pada variabel kemampuan motorik dapat diterangkan oleh tingkat kesegaran jasmani, sedangkan sisanya 72,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci: *Tingkat Kesegaran Jasmani, Kemampuan Motorik, Siswa SD Kelas V*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kita panjatkan kepada ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya atas ijin dan terselesaikannya skripsi saya yang berjudul **“Hubungan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Kemampuan Motorik Siswa Kelas V SD Negeri Tlogoadi Desa Tlogoadi Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman”**.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari adanya kerjasama dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu bersamaan dengan penyelesaian skripsi ini, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., MA. Selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan S-1 di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberi izin penelitian.
3. Drs. Amat Komari, M.Si. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberi izin penelitian.
4. Sriawan, M. Kes. Selaku Ketua Jurusan Program Studi S1 PGSD Penjas yang telah memberi izin penelitian.
5. Tri Ani Hastuti, M.Pd. Selaku penasehat akademik yang telah membimbing selama mengikuti perkuliahan.

6. Yudanto, M.Pd. Selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama menyusun skripsi.
7. Kepala sekolah SD Negeri Tlogoadi yang telah mengizinkan untuk pengambilan data.
8. Guru Penjas SD Negeri Tlogoadi yang telah membantu saat pengambilan data.
9. Teman-teman angkatan 2010 Prodi PGSD Penjas atas kesediannya dalam membantu pengambilan data dan kebersamaan selama di bangku kuliah.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun selalu diharapkan demi perbaikan lebih lanjut. Akhir penulis berharap, semoga karya ini dapat bermanfaat bagi siapa saja yang berkenaan menggunakannya.

Yogyakarta, 11 Mei 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	hal
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Diskripsi Teori	
1. Kesegaran Jasmani	9
2. Kemampuan Motorik	26
B. Penelitian yang Relevan	31
C. Kerangka Pikiran	32
D. Hipotesis	34

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	35
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	35
C. Populasi Penelitian	36
D. Instrument Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	36
E. Teknik Analisis Data	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	
a. Deskripsi Data Penelitian	42
b. Hasil Uji Prasyarat Analisis	48
c. Pengujian Hipotesis	50
B. Pembahasan	51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	55
B. Implikasi	55
C. Keterbatasan Penelitian	56
D. Saran-Saran	56

DAFTAR PUSTAKA	57
----------------------	----

LAMPIRAN	60
----------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Tingkat Kesegaran Jasmani	43
Tabel 2. Distribusi Kategorisasi Variabel Tingkat Kesegaran Jasmani	44
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Kemampuan Motorik	46
Tabel 4. Distribusi Kategorisasi Variabel Kemampuan Motorik	47
Tabel 5. Hasil Uji Normalitas	49
Tabel 6. Hasil Uji Linieritas	49
Tabel 7. Hasil Korelasi <i>Product Moment</i> dari <i>Karl Person</i>	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani	43
Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani	44
Gambar 3. Diagram Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik	46
Gambar 4. Diagram Batang Kemampuan Motorik	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Teknik Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani.....	61
Lampiran 2. Dokumentasi Pengambilan Data	80
Lampiran 3. Formulir Penilaian Tes Kesegaran Jasmani	84
Lampiran 4. Formulir Penilaian Tes Kemampuan Motorik	85
Lampiran 5. Data Penelitian Tes Kesegaran Jasmani	86
Lampiran 6. Data Penelitian Tes Kemampuan Motorik	88
Lampiran 7. Perhitungan Kelas Interval	90
Lampiran 8. Rumus Perhitungan Kategorisasi	91
Lampiran 9. Hasil Uji Kategorisasi	92
Lampiran 10. Hasil Uji Deskriptif	93
Lampiran 11. Hasil Uji Normalitas dan Uji Linieritas	94
Lampiran 12. Hasil Uji Korelasi <i>Product Moment</i>	95
Lampiran 13. Pembimbing Proposal TAS	96
Lampiran 14. Permohonan Ijin Penelitian Fakultas	97
Lampiran 15. Lembar Pengesahan	98
Lampiran 16. Permohonan Ijin Penelitian Kabupaten	99
Lampiran 17. Rekomendasi Penelitian Kantor Kesatuan Bangsa.....	100
Lampiran 18. Rekomendasi Penelitian Bappeda	101
Lampiran 19. Sertifikat Peneraan	102
Lampiran 20. Surat Pernyataan Penelitian	104

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olah raga. Sebagai bagian dari pendidikan, pendidikan jasmani mempunyai fungsi tertentu untuk mencapai sebagian dari tujuan pendidikan.

Menurut Adang Suherman (2000: 23), secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan menjadi empat kategori, empat kategori tersebut adalah; 1) perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*), 2) perkembangan gerak (motorik). Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (*skillful*), 3) perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya, sikap dan tanggung jawab siswa, dan 4) perkembangan

sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada kelompok atau masyarakat.

Uraian di atas terlihat bahwa pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup serta berperan dalam membentuk dan mengembangkan keterampilan gerak dan menanamkan nilai. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Inti dari pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah gerak (motorik). Pengertian ini ada dua hal yang harus dipahami yaitu pertama menjadikan gerak sebagai alat pendidikan. Kedua menjadikan gerak sebagai alat pembinaan dan pengembangan potensi peserta didik. Dengan demikian penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah dasar sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, baik dari segi kognitif, afektif, dan sosial, sehingga melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan anak didik dapat tumbuh dan berkembang sehat dan segar jasmaninya.

Kesegaran jasmani juga diperlukan siswa untuk melakukan aktivitas siswa yang bersifat motorik yang selalu diperlukan ketersediaan energi, baik yang sudah ada di dalam otot maupun diluar otot dan akan langsung diproses agar menjadi energi untuk bergerak. Kesegaran jasmani didefinisikan sebagai

kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang tidak akan dapat melakukannya.

Kemampuan motorik merupakan unsur pokok untuk memenuhi penguasaan keterampilan gerak seseorang pada setiap cabang olahraga dan non olahraga. Kemampuan motorik merupakan suatu tingkat (kapasitas) kemahiran atau penguasaan yang berkaitan erat dengan gerak anggota tubuh. Faktor yang utama dalam penguasaan unsur-unsur kemampuan motorik adalah tergantung pada kemampuan dasar seseorang.

Sekolah dasar merupakan suatu pondasi seorang anak melakukan segala aktivitas dalam model pembelajaran yang di dalamnya terdapat unsur-unsur gerak untuk menunjang kemampuan motorik dan kesegaran jasmani. Dalam kehidupan normal kemampuan motorik pasti akan berkembang walau perkembangan tersebut bervariasi, ada yang lambat, sedang dan juga cepat. Hal yang paling mempengaruhi cepat atau tidaknya kemampuan motorik seorang anak berkembang adalah tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki masing-masing anak. Keadaan siswa sekolah dasar perlu dipantau secara kontinu dan bertahap. Memiliki siswa yang sehat adalah suatu kebanggaan bagi guru dan orang tua siswa.

Salah satu tolak ukur keberhasilan dalam pendidikan jasmani yaitu tercermin dari kemampuan motorik yang dimiliki siswa menjadi lebih baik dan mampu melaksanakan tugas ajar pendidikan jasmani dengan baik pula. Untuk mempelajari suatu gerakan dibutuhkan latihan yang berulang-ulang.

Seperti yang dikatakan oleh Sugiyanto & Sudjarwo (1992: 219) bahwa gerakan-gerakan dasar yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak awalnya bisa dilakukan pada masa bayi dan masa anak-anak dan disempurnakan melalui proses berlatih yaitu dalam bentuk melakukan berulang-ulang. Latihan merupakan faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik. Latihan yang dilakukan secara teratur akan bermanfaat terhadap tingkat kesegaran jasmani anak.

Umumnya anak-anak jarang sekali melakukan latihan secara teratur untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya. Namun demikian, pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah merupakan salah satu sarana yang bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Seperti dikemukakan Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991/1992: 7) bahwa, “ melalui pendidikan jasmani anak didik akan memperoleh berbagai pengalaman terutama yang sangat erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan, berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kebugaran jasmani, membiasakan hidup sehat, pengetahuan dan pemahaman terhadap sesama manusia ”. Dengan kesegaran jasmani, maka akan mendukung kemampuan gerak dasarnya. Hal ini karena, tampilan gerak anak selalu melibatkan komponen kesegaran jasmani yang ada di dalamnya.

Daerah Tlogoadi, Mlati, Sleman merupakan lingkungan yang sangat potensial dalam bidang olahraga. Di daerah ini banyak terdapat aktivitas olahraga dalam kesehariannya. Banyak aktivitas olahraga yang terjadi di sini dan melibatkan hampir semua anggota masyarakat termasuk juga anak-anak.

Aktivitas olahraga yang digemari masyarakat antara lain sepak bola, bola voli, dan bulutangkis. Adanya peran anak-anak dalam segala aktivitas di daerah ini memungkinkan anak-anak melakukan banyak aktivitas gerak dalam kesehariannya sehingga kemampuan motorik mereka akan terus berkembang.

SD N Tlogoadi, Mlati, Sleman merupakan sekolah yang berada di bawah naungan Dinas Pendidikan Kabupaten Sleman. SD N Tlogoadi beralamatkan di Jalan Kebonagung, Tlogoadi, Mlati, Sleman terletak di utara jalan Kebonagung dengan lapangan sepakbola di sebelah timur sekolah yang menjadi pendukung untuk pembelajaran pendidikan jasmani. Keberhasilan pendidikan jasmani di SD N Tlogoadi ini sangat dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu: guru, siswa, model pembelajaran serta sarana dan prasarana yang cukup memadai. Untuk mengembangkan kemampuan motorik siswa di sekolah dasar diperlukan suatu proses yang sesuai dengan karakteristik anak yang pada umumnya lebih suka bermain. Namun, pada kenyataan yang terjadi, perkembangan gerak tersebut belum sepenuhnya baik

Berdasarkan hasil pengamatan yang didapat pada saat peneliti menjadi petugas tes kemampuan motorik di SD N Tlogoadi, terlihat ada kesenjangan kemampuan penguasaan gerak yang jelas terlihat dari masing-masing siswa, kesenjangan tersebut terlihat dari aktivitas siswa yang secara kasat mata memiliki kemampuan motorik yang tergolong kurang. Dalam hal ini data siswa tentang baik buruknya tingkat kesegaran jasmani seorang anak juga belum ada. Berdasarkan kondisi tersebut peneliti bermaksud mengadakan

penelitian tentang hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik siswa kelas V SD N Tlogoadi, Mlati, Sleman.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas menunjukkan bahwa, kebugaran jasmani merupakan faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik siswa. Apakah benar tingkat kebugaran jasmani siswa memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan motorik? Untuk menjawab permasalahan tersebut, maka perlu bukti-bukti empiris terhadap variabel-variabel tersebut. Berdasarkan uraian di atas, penulis melakukan penelitian dengan judul *“Hubungan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Motorik siswa kelas V SD Negeri Tlogoadi Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman”*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahuinya hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik siswa kelas V SD N Tlogoadi, Mlati, Sleman.
2. Kemampuan motorik siswa SD N Tlogoadi, Mlati, Sleman yang masih kurang.
3. Belum diketahui data siswa tentang baik dan buruknya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD N Tlogoadi, Mlati, Sleman.

C. Batasan Masalah

Untuk lebih memperjelas arah dan tujuan dalam pembahasan penelitian ini, maka batasan masalah yang akan diteliti adalah hubungan antara tingkat

kesegaran jasmani dengan kemampuan motorik siswa kelas V SD N Tlogoadi, Mlati, Sleman.

D. Rumusan Masalah

Dari batasan masalah yang telah dikemukakan di atas maka rumusan masalah yang akan menjadi fokus analisis dalam penelitian ini yaitu: “Adakah hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan motorik siswa kelas V SD N Tlogoadi, Mlati, Sleman?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang dirumuskan di atas maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan motorik siswa kelas V SD N Tlogoadi, Mlati, Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi semua pembaca antara lain digunakan sebagai :

1. Manfaat Teoritis:
 - a. Bisa sebagai landasan teori bagi yang ingin mengukur kemampuan motorik siswa kelas V di SD N Tlogoadi, Mlati, Sleman.
2. Manfaat Praktis:
 - a. Bagi guru Penjas

Sebagai masukan dan gambaran bagi guru Penjas tentang kemampuan motorik dan tingkat kesegaran jasmani siswa SD N Tlogoadi, Mlati, Sleman terhadap pembelajaran Penjas.

b. Bagi siswa

Siswa dapat mengetahui seberapa besar kemampuan motorik dan tingkat kesegaran jasmani mereka, sehingga dapat dijadikan motivasi di dalam melakukan aktivitas gerak dalam pembelajaran Penjas.

c. Bagi sekolah

Bagi sekolah hasil penelitian ini dapat diketahui seberapa baik dan buruk kemampuan motorik dan tingkat kesegaran jasmani para siswa kelas V SD N Tlogoadi, Mlati, Sleman, agar dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dalam pembelajaran sehingga dapat tercapai dengan baik dan optimal.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Pada hakekatnya kesegaran jasmani merupakan hal yang rumit dan kompleks, sehingga untuk memberikan batasan kesegaran jasmani dengan tepat tidaklah mudah. Banyak ahli mendefinisikan kesegaran jasmani sesuai dengan tinjauan masing-masing. Namun demikian beberapa pengertian kesegaran jasmani dari para ahli perlu dikemukakan. Sadoso Sumosardjuno (1989: 9) mendefinisikan Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak.

Kesegaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya. Agus Mukholid, M.Pd (2004: 3) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan.

Depdikbud (1996: 4) kesegaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa kelelahan yang berarti. Sumosardjuno dan Giri Widjojo menyatakan kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa lelah berlebihan.

Berdasarkan pengertian kesegaran jasmani yang dikemukakan oleh para ahli dapat disimpulkan, kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dalam arti masih mempunyai cadangan tenaga yang cukup untuk kegiatan selanjutnya. Tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilihat dari kemampuannya melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

b. Unsur-unsur Kesegaran Jasmani

Baik tidaknya kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang tergantung dari baik dan tidaknya dari unsur-unsur yang ada di dalamnya. Pada dasarnya unsur-unsur kesegaran jasmani merupakan satu kesatuan yang utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan. Unsur kesegaran jasmani dapat ditinjau dari dua aspek yaitu aspek kesehatan fisik (*health related fitness*) dan dari aspek keterampilan

(*skill related fitness*). Unsur kesegaran dan jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan.

Kesegaran jasmani seseorang sangat ditentukan oleh berfungsinya kerja komponen-komponen yang ada. Unsur-unsur kesegaran jasmani tidak dapat dipisahkan baik dalam peningkatan maupun pemeliharannya. Unsur-unsur kesegaran jasmani tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

1) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan

Sehat mengandung makna khas jika ditinjau dari ilmu faal. Menurut Y.S Santoso Giriwijoyo dalam seri Bahan Kuliah Olahraga ITB (1992: 49) bahwa, “Jasmani dikatakan sehat bila seluruh proses fisiologis atau seluruh fungsi organ pada jasmani dalam keadaan normal”. Hal ini artinya, tubuh dikatakan sehat apabila proses fisiologis dan organ jasmani berfungsi secara normal tanpa ada gangguan. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan meliputi aspek-aspek fungsi fisiologis yang menawarkan pencegahan terhadap penyakit sebagai hasil dari gaya hidup kurang gerak. Hal tersebut dapat ditingkatkan dan atau dipertahankan melalui program aktivitas jasmani yang teratur dan berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang benar.

Adapun komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan menurut Wahjoedi (2000: 59) meliputi, “Daya tahan jantung paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan dan komposisi tubuh”. Unsur-unsur kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan harus diperhatikan dan diupayakan agar dapat mencapai derajat kesegaran jasmani secara total (*total fitness*). Secara singkat unsur-unsur kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan diuraikan sebagai berikut :

a) Daya tahan jantung

Daya tahan jantung dan paru-paru di kenal dengan istilah daya tahan kardiovaskuler dan daya tahan kardiorespirasi atau kapasitas aerobik, artinya daya tahan jantung/paru-paru adalah kemampuan jantung, paru-paru, dan peredaran darah untuk melakukan tugas-tugas fisik yang berat dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Jika daya tahan jantung, dan paru-paru seseorang lemah maka orang tersebut akan mudah lelah dan sulit pulih setelah melakukan pekerjaan berat.

Daya tahan jantung dan paru merupakan tolak ukur dari tingkat kesegaran jasmani seseorang. Ini artinya, jika

kondisi jantung dan paru baik, maka akan tercermin kesegaran jasmani yang baik pula. Daya tahan jantung paru sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkannya ke seluruh jaringan otot yang sedang aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh.

b) Kekuatan Otot

Otot merupakan salah satu alat yang digunakan untuk menggerakkan anggota tubuh, sebagai daya penggerak aktivitas fisik diperlukan otot yang kuat, kekuatan otot juga dapat melindungi seseorang dari kemungkinan cedera saat melakukan aktifitas gerak sehari-hari. Kekuatan otot dapat diartikan kemampuan otot atau sekelompok otot dalam melakukan kerja seperti menggerakkan anggota tubuh saat berlari, berjalan dan mengangkat. Kekuatan otot ini dipengaruhi oleh faktor latihan yang teratur dan terencana secara sistematis.

Kekuatan otot merupakan unsur dasar dari kemampuan gerak atau kesegaran jasmani seseorang. Pada saat menjalani aktivitas sehari-hari seseorang selalu menghadapi beban tertentu. Untuk dapat mengatasi beban yang dihadapi, mutlak diperlukan kekuatan otot yang memadai. Kekuatan otot juga mempengaruhi berfungsinya

komponen-komponen fisik yang lain seperti daya tahan, daya ledak, kecepatan dan kelincahan. Untuk menunjang aktivitas fisik sehari-hari kekuatan otot yang dimiliki harus dikembangkan.

Pengembangan kekuatan otot terutama pada usia anak-anak dan remaja sebaiknya bersifat menyeluruh yang melibatkan semua otot tubuh. Sedangkan daya tahan otot dapat diartikan kemampuan otot atau sekumpulan otot dalam melakukan kontraksi otot atau kerja otot yang berturut-turut atau melakukan kontraksi otot statis dalam waktu lama. misalnya atlet yang melakukan push-up, dan atlet angkat besi

c) Fleksibilitas

Fleksibilitas diartikan sebagai kemampuan ruang gerak sendi dan elastisitas otot-otot tendon dan ligamen. Lebih jelasnya bahwa semakin luas ruang gerak sendi dan lentur otot-otot gerak seseorang dapat dikatakan fleksibilitasnya semakin bagus. demikian juga sebaliknya jika ruang gerak dan luas gerak sendi sempit maka pertanda bahwa fleksibilitas sendinya jelek.

Fleksibilitas atau kelentukan merupakan kualitas persendian beserta otot-otot di sekitarnya dalam melakukan gerak secara maksimal tanpa menimbulkan

gangguan pada bagian-bagian tersebut. Kelentukan atau fleksibilitas merupakan persyaratan yang diperlukan secara otomatis bagi berlangsungnya gerak dalam kehidupan sehari-hari.

d) Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh berkaitan dengan jumlah lemak tubuh pada diri seseorang. Yang dimaksud komposisi tubuh adalah perbandingan yang proporsional antara tinggi badan dengan berat badan seseorang dan termasuk jumlah cairan tubuh, lemak, protein yang terkandung dalam tubuh seseorang. Semakin proporsional perbandingan tinggi dan berat badan seseorang dimungkinkan memiliki kesegaran jasmani yang baik pula.

2) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*)

Untuk mencapai sukses dalam olahraga diperlukan lebih dari sekedar suatu tingkat optimal kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan. Seseorang harus memiliki sifat-sifat yang berfungsi untuk melakukan keterampilan olahraga dengan baik. Menurut Wahjoedi (2000: 61) “Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*) meliputi kecepatan, kecepatan reaksi, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan dan koordinasi”. Untuk

lebih jelasnya berikut ini diuraikan secara singkat sebagai berikut :

a) Kecepatan

Kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seseorang olahragawan untuk bereaksi secara cepat bila dirangsang dan untuk menampilkan atau melakukan gerakan secepat mungkin. Kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan dapat pula didefinisikan sebagai laju gerak yang berlaku untuk tubuh baik secara keseluruhan maupun bagian tubuh. Seseorang yang memiliki kecepatan maka tingkat mobilitas dalam kerjanya akan lebih baik. Seseorang bisa memiliki suatu kecepatan dengan kegiatan latihan yang serba cepat, seperti lari parak pendek 50 meter, 100 meter, 200 meter, dan shuttle run.

b) Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsangan dalam waktu yang sesingkat mungkin. hal ini berhubungan dengan refleksi, waktu gerakan dan waktu respon. Waktu gerak adalah waktu yang dibutuhkan saat gerak dilakukan sampai gerakan

berakhir. Waktu respon adalah jumlah refleksi waktu gerak.

c) Daya Ledak

Daya ledak adalah kekuatan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam gerakan yang utuh (Suharno HP, 1998:36). Daya ledak yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1995: 17). Untuk mendapatkan tolakan yang kuat dan kecepatan yang tinggi seorang atlet harus memiliki daya ledak yang besar. Jadi daya ledak otot tungkai sebagai tenaga pendorong lompatan pada saat melakukan tolakan pada papan tolak setelah melakukan awalan untuk memperoleh kecepatan vertikal sehingga dapat menambah jarak lompatan yang dilakukan.

d) Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Kelincahan adalah kemampuan seseorang merubah posisi di arena tertentu. Seseorang yang memiliki kemampuan merubah arah dari

satu posisi tertentu ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan dengan koordinasi yang baik, berarti memiliki kelincahan yang cukup tinggi. Kelincahan tidak hanya diperlukan dalam olahraga tetapi juga situasi kerja dan kegiatan rekreasi.

e) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular dalam kondisi statis atau mengontrol sistem neuromuscular tersebut dalam posisi atau sikap yang efisien selagi bergerak. Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot selama melakukan gerakan-gerakan cepat, baik dalam keadaan statis maupun dinamis.

Keseimbangan juga dapat diartikan kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan bisa diklasifikasikan menjadi 2 macam, yaitu keseimbangan statik dan keseimbangan dinamik. Keseimbangan statik adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh tertentu untuk tidak bergoyang atau roboh, sedangkan keseimbangan dinamik adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh agar tidak jatuh pada saat sedang melakukan gerakan.

Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa keseimbangan statik adalah keseimbangan pada saat tubuh diam, misalnya sedang berdiri pada satu kaki, sedangkan keseimbangan dinamik adalah keseimbangan tubuh pada saat bergerak, misalnya pada saat sedang berlari atau berjingkat.

f) Ketepatan

Ketepatan pada dasarnya merupakan kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu pada sasaran yang diinginkan. Kegiatan ini dapat dilakukan pada anak usia sekolah dasar, misalnya melempar bola kecil kesasaran tertentu atau memasukkan bola ke dalam keranjang.

g) Koordinasi

Kemampuan gerak koordinasi adalah berikut ini. Koordinasi mata dengan tangan yang berhubungan dengan kemampuan memilih suatu obyek dan mengkoordinasikannya (obyek yang dilihat dengan gerakan-gerakan yang diatur). Contohnya adalah dalam permainan menangkap bola. Koordinasi mata dan tangan menghendaki pengamatan yang tepat. Latihan dapat dilakukan pada anak usia sekolah dasar adalah menangkap bola yang dilempar.

Koordinasi mata dan kaki. Yang berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu gerakan berdasarkan penglihatan dan gerak anggota badan bagian bawa, misalnya menendang bola.

Koordinasi merupakan kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan tunggal secara efektif. Koordinasi menyatakan hubungan yang harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Kemampuan koordinasi merupakan unsur dasar yang baik dalam menyelesaikan tugas dalam kehidupan sehari-hari.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani dapat bersifat internal dan eksternal. Kebugaran jasmani yang baik dicapai dengan latihan yang benar. Namun demikian kebugaran jasmani mempunyai faktor-faktor yang mempengaruhi sehingga tercapai kebugaran yang baik pada setiap orang. Menurut Klikharry (www.nonnapedia.wordpress.com) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: umur, jenis kelamin, somatotipe, atau bentuk badan, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, tidur atau istirahat, dan kegiatan jasmaniah. Penjelasan secara singkat sebagai berikut:

- 1) Umur, setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan yang sendiri. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan pada hampir semua usia.
- 2) Jenis kelamin, masing-masing jenis kelamin memiliki keuntungan yang berbeda. Secara hukum dasar wanita memiliki potensi tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dari pria. Dalam keadaan normal mereka mampu menahan perubahan suhu yang jauh lebih besar. Kaum laki-laki cenderung memiliki potensi dalam kebugaran jasmani, dalam arti bahwa potensi mereka untuk tenaga dan kecepatan lebih tinggi.
- 3) Somatotipe atau bentuk tubuh, kebugaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apapun sesuai dengan potensinya.
- 4) Kebugaran jasmani tidak dapat dipertahankan jika kesehatan badan tidak baik atau sakit.
- 5) Gizi, makanan sangat perlu, jika hendak mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani dan kesehatan badan. Makanan yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, 38 % lemak) akan mengisi kebutuhan gizi tubuh.
- 6) Berat badan, berat badan ideal dan berlebihan atau kurang akan dapat melakukan pekerjaan dengan mudah dan efisien.
- 7) Tidur dan istirahat, tubuh membutuhkan istirahat untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak

kebutuhan latihan di dalam merangsang pertumbuhan otot. Istirahat yang cukup perlu bagi badan dan pikiran dengan makanan dan udara.

- 8) Kegiatan jasmaniah atau fisik, kegiatan jasmaniah atau fisik yang dilakukan sesuai dengan prinsip latihan, takaran latihan, dan metode latihan yang benar akan membuat hasil yang baik. Kegiatan jasmani mencegah timbulnya gejala atrofi karena badan yang tidak diberi kegiatan. Atrofi didefinisikan sebagai hilang atau mengecilnya bentuk otot karena musnahnya serat otot. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani tersebut penting untuk diperhatikan dalam usaha menjaga dan memelihara kesegaran jasmani seseorang. faktor-faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling berkaitan untuk mencapai kebugaran jasmani secara total.

d. Manfaat Kesegaran Jasmani bagi Siswa Sekolah

Bagi siswa sekolah, kesegaran jasmani mutlak dibutuhkan. Bagi siswa sekolah kesegaran jasmani merupakan unsur dasar yang harus dimiliki siswa dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, dapat melakukan tugasnya sehari-hari dengan baik pula. Sebaliknya siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang baik, tidak dapat melakukan tugasnya dengan baik pula.

Santoso Giriwijoyo (1991: 63) menyatakan, “dihubungkan dengan kegiatan studi yang cukup berat dan pencapaian prestasi akademis yang memerlukan dukungan kemampuan kerja fisik, maka rendahnya kapasitas kerja fisik dapat menjadi penghambat untuk mencapai sukses. Disinilah antara lain sumbangan olahraga bagi para siswa atau mahasiswa yaitu untuk meningkatkan kemampuan kerja fisiknya”.

Dengan kesegaran jasmani siswa akan mampu melaksanakan tugas dalam belajar, baik tanpa ada kelelahan yang berarti dan masih mampu melakukan aktivitas lainnya. disamping itu juga, dengan tubuh yang masih bugar siswa mampu berfikir secara jernih, penuh kreativitas dan memiliki semangat yang tinggi untuk menyelesaikan segala tugas studinya, sehingga dapat mendukung pencapaian prestasi belajarnya lebih optimal.

e. Peranan Kesegaran Jasmani dengan Kemampuan Motorik

Kesegaran jasmani adalah kebutuhan yang harus dipenuhi setiap orang. Kualitas kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang akan sangat berpengaruh terhadap penampilan gerak atau aktivitas fisiknya. Upaya menjaga kebugaran jasmani adalah melakukan kegiatan olahraga secara teratur. Seperti dikemukakan Djoko Pekik Irianto (2004: 8) bahwa, “Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran. Berolahraga secara teratur mempunyai multi manfaat antara lain manfaat fisik

(meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi) dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi)”.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, latihan secara baik dan teratur merupakan usaha untuk meningkatkan komponen kesegaran jasmani. Sedangkan ditinjau dari komponen kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu: komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Bertolak dari komponen-komponen kesegaran jasmani tersebut, maka kemampuan motorik tidak terlepas dari kualitas komponen-komponen kesegaran jasmani.

f. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas V

Masa usia sekolah dasar kelas V sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia sepuluh tahun hingga kira-kira usia sebelas tahun atau dua belas tahun. Karakteristik utama siswa sekolah dasar V adalah mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak segi dan bidang, diantaranya, perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak.

Menurut Trisnowati Tamat (2006 :8.54-8.56) yang dikutip Akhid Rahmawan (skripsi), siswa kelas V memiliki ciri-ciri karakteristik sebagai berikut :

1) Segi mental

- a) Mereka mulai menyadari dirinya secara fisik dan perbedaan sex mulai kelihatan.
- b) Pertmbuhan tubuhnya mulai lambat.
- c) Waktu reaksinya semakin bagus.
- d) Koordinasi menjadi baik.
- e) Mereka kelihatan sehat dan kokoh.
- f) Pertumbuhan tungkai lebih cepat dari pada badan bagian atas.
- g) Paru-paru hampir terbentuk secara penuh.
- h) Laki-laki dan wanita mulai kelihatan perbedaannya dalam kekuatan dan ketrampilan.

2) Segi mental

- a) Mereka menyenangi bentuk kegiatan yang kompetitif.
- b) Lebih tertarik pada permainan dengan bola.
- c) Lebih tertarik pada permainan beregu.
- d) Belum mengenal masalah kesehatan.
- e) Waktu perhatian/konsentrasi lebih panjang.
- f) Mereka sangat memikirkan kelompoknya dan menghargai prestasinya.
- g) Sebagian cepat putus asa apabila gagal, sukar untuk disuruh mencoba kembali.
- h) Merasa sudah besar atau dewasa.
- i) Kemampuan membaca lebih baik, menghargai waktu, sehingga senang apabila segala sesuatu tepat waktu.

3) Segi sosial dan perasaan

- a) Rasa sosial dan perasaanya sesuai dengan pertumbuhan fisiknya.
- b) Reaktif terhadap komentar dan kata-kata serta mudah terpancing.
- c) Sangat kritis pada tindakan orang dewasa.
- d) Siswa putra tidak begitu suka pada siswa putri, sedangkan siswa putri mulai menaruh perhatian kepada teman prianya yang lebih tua.
- e) Mereka senang apabila dianggap oleh kelompoknya, bangga dengan prestasinya dan benci pada kegagalan atau berbuat salah.
- f) Mereka akan bekerja keras apabila dapat dorongan dari orang dewasa.
- g) Kerjasama meningkat terutama pada siswa putra.

2. Kemampuan Motorik

a. Pengertian Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik adalah kemampuan gerak seseorang dari “hasil belajar”. Seperti yang dikemukakan Rusli Lutan (1988: 96) bahwa, “kemampuan motorik lebih tepat disebut sebagai kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak”.

Menurut Mulyono B. (1994: 298) menyatakan, “Kemampuan motorik atau kemampuan gerak dasar adalah hadirnya kemampuan bawaan dan kemampuan yang diperoleh dalam melakukan ketrampilan gerak (*motor skill*) dari sifat yang umum atau fundamental, diluar kemampuan olahraga spesialisasi tingkat tinggi”. Sedangkan Sukintaka (2004: 78) berpendapat, “Kemampuan motorik adalah kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak , baik gerakan non olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan ketrampilan motorik”.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan tiga ahli tersebut dapat disimpulkan, keterampilan motorik merupakan tindakan yang memerlukan aktivitas gerak dan harus dipelajari agar supaya mendapatkan bentuk yang benar sehingga mampu menampilkan kemampuan motorik. Antara keterampilan motorik dengan kemampuan motorik mempunyai hubungan yang mengikat satu sama lain.

b. Unsur-unsur Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman melakukan gerakan yang dikuasainya. Kemampuan-kemampuan yang terdapat dalam kemampuan fisik yang dapat dirangkum menjadi lima komponen, yaitu kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan dan koordinasi. Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Toho Cholik Muthohir dan Gusril (2004: 50), adalah:

1) Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk menimbulkan tenaga sewaktu kontraksi. Kekuatan otot harus dimiliki oleh anak sejak usia dini. Apabila anak tidak mempunyai kekuatan tentu dia tidak dapat melakukan aktivitas bermain yang menggunakan fisik seperti berjalan, melompat, melempar, memanjat, bergantung, dan mendorong.

2) Kecepatan

Kecepatan adalah sebagai kemampuan berdasarkan kelenturan dalam satuan waktu tertentu. Dalam melakukan lari 4 detik, semakin jauh jarak yang ditempuh semakin tinggi kecepatan.

3) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai posisi. Keseimbangan dibagi dalam dua bentuk yaitu: keseimbangan statis dan

keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis merujuk kepada menjaga keseimbangan tubuh ketika berdiri pada suatu tempat, keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh ketika berpindah dari suatu tempat ke tempat yang lain.

4) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat waktu bergerak pada satu titik ke titik yang lain dalam melakukan lari zig-zag, semakin cepat waktu yang ditempuh maka semakin tinggi kelincahannya.

5) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas yang kompleks, dengan ketentuan bahwa gerakan koordinasi meliputi kesempurnaan waktu antara otot dan sistem syaraf. Anak dalam melakukan lemparan harus ada koordinasi seluruh anggota tubuh yang terlibat. Anak dikatakan baik koordinasi gerakannya apabila mampu bergerak dengan mudah dan lancar dalam rangkaian dan irama gerakannya terkontrol dengan baik.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Menurut Waharsono (1999: 17) “Dalam kehidupan manusia selamanya dipengaruhi oleh sifat-sifat internal dan eksternal, sehingga pertumbuhan dan perkembangan fisiknya terpengaruh juga.

pertumbuhan dan perkembangan fisik anak yang telah dimiliki sejak lahir akan tumbuh dan berkembang secara wajar, bilamana mendapat rangsangan secara tepat waktu dan lingkungan yang memungkinkan serata tidak ada unsur paksaan”.

Pendapat lain dikemukakan oleh Sukintaka (2004: 79) bahwa “ Berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh dua faktor yakni pertumbuhan dan perkembangan dan masih didukung dengan latihan sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik ”. Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukan, faktor internal dan eksternal merupakan faktor yang mempengaruhi kondisi seseorang. Faktor internal (pribadi) mencakup jenis kelamin, usia, intelegensi dan perkembangan dan pertumbuhan.

Disamping itu keterampilan motorik juga dapat ditingkatkan melalui latihan yang baik dan teratur. Pengalaman dan latihan merupakan faktor yang akan menentukan kualitas penampilan gerak seseorang. Salah satu latihan untuk meningkatkan ketrampilan gerak (*motor skill*) anak yaitu melalui pembelajaran pendidikan jasmani.

d. Hal Penting Belajar Kemampuan Motorik

Menurut Purnomo Ananto (www.google.com) Enam hal penting yang harus diperhatikan dalam belajar gerak, yaitu :

1) Kesiapan Belajar

Apabila pembelajaran itu dikaitkan dengan kesiapan belajar, maka keterampilan yang dipelajari dengan waktu dan usaha

yang sama oleh orang yang sudah siap, akan lebih unggul dibandingkan oleh orang yang belum siap untuk belajar.

2) Kesempatan Belajar

Banyak anak yang tidak berkesempatan untuk mempelajari keterampilan motorik karena hidup dalam lingkungan yang tidak menyediakan kesempatan belajar atau karena orang tua takut hal yang demikian akan melukai anaknya.

3) Kesempatan berpraktek

Anak harus diberi kesempatan untuk praktek sebanyak yang diperlukan untuk menguasai suatu keterampilan. Meskipun demikian, kualitas praktek jauh lebih penting dibandingkan kuantitasnya.

4) Model yang baik

Meniru suatu model dalam keterampilan motorik harus dicontohkan dengan baik, karena berkaitan dengan gerak tubuh. Sehingga contoh model yang dilihat anak adalah model yang baik dan benar.

5) Bimbingan

Untuk dapat meniru suatu model dengan betul, anak membutuhkan bimbingan. Bimbingan juga membantu anak membetulkan suatu kesalahan sebelum kesalahan tersebut terlanjur dipelajari dengan baik sehingga sulit dibetulkan kembali.

6) Motivasi

Motivasi belajar penting untuk mempertahankan minat dari ketertinggalan. Untuk mempelajari keterampilan, sumber motivasi umum adalah kepuasan pribadi yang diperoleh anak dari kegiatan tersebut, kemandirian, dan gengsi yang diperoleh dari kelompok sebayanya, serta kompensasi terhadap perasaan kurang mampu dalam bidang lain khususnya dalam tugas sekolahnya.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian ini relevan dengan beberapa penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh:

1. Hasil penelitian dari Ariyo Budi Wibowo (2011) dengan judul “Hubungan antara Kemampuan Motorik dengan Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas VII SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul”, dengan jumlah responden 71 siswa. Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik terhadap hasil lompat jauh siswa kelas VII SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul, dengan sumbangan keseluruhan 72,7 %.
2. Hasil penelitian dari Ahmad Salis Irsyad (2013) dengan judul “Hubungan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Kemampuan Bermain Kasti Siswa Kelas IV SD N Brunorejo Kecamatan Bruno Kabupaten Purworejo Tahun Pelajaran 2012/2013”, dengan jumlah responden 20 siswa. Penelitian tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara

tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan bermain kasti siswa kelas IV SD N Brunorejo Kecamatan Bruno Kabupaten Purworejo tahun pelajaran 2012/2013, dengan jumlah 41,1%.

C. Kerangka Berpikir

Dalam kajian teori, dapat disusun kerangka berpikir bahwa kemampuan gerak merupakan inti dari program Penjas. Konsep dasar pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah mampu memberikan kesempatan bergerak yang seluas-luasnya kepada siswa. Pada usia sekolah merupakan saat dimana sangat membutuhkan berbagai nuansa gerak yang beragam. Proses pendidikan jasmani seharusnya memberikan kebebasan memilih bagi siswa dalam tugas geraknya.

Program pendidikan jasmani di sekolah diarahkan pada upaya pengembangan pribadi anak yang menyeluruh. Oleh sebab itu, seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang baik akan lebih mudah melaksanakan tugas gerakannya, baik secara kualitas maupun kuantitas. Kemampuan motorik memiliki peranan penting dalam proses pembelajaran yang dapat tercapai secara optimal jika aktivitas atau latihan dilakukan secara teratur, dan terus menerus. Oleh karena itu, perlu adanya proses evaluasi dengan melakukan tes dan pengukuran terhadap siswa.

Berdasarkan komponen kesegaran jasmani bahwa, kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*) sangat berperan penting untuk mendukung kemampuan motorik. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan di dalamnya terdapat

beberapa unsur kondisi fisik. Jika unsur-unsur kesegaran jasmani dalam kondisi baik, maka kemampuan motoriknya juga baik. Hal ini karena kemampuan motorik selalu melibatkan unsur-unsur fisik yang ada di dalamnya. Tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan motorik merupakan komponen yang saling berkaitan satu sama lainnya. Kemampuan motorik yang ditampilkan seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat kesegaran jasmani. Tingkat kesegaran jasmani menggambarkan derajat kemampuan seseorang untuk melakukan kerja secara terus-menerus tanpa merasa lelah dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya.

Kemampuan motorik merupakan kemampuan yang mendasari dari gerak yang dibawa sejak lahir yang bersifat umum atau fundamental yang berperan untuk melakukan gerak. Kemampuan motorik berkembang secara otomatis sesuai tingkat perkembangan, pertumbuhan dan kematangan anak. Dalam perkembangan kemampuan motorik dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya tingkat kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan kerja secara terus menerus dan efisien tanpa merasa kelelahan yang berarti dan masih mampu melakukan aktivitas lainnya. Kesegaran jasmani sangat berperan penting untuk penampilan motorik seseorang karena dengan jasmani yang bugar berarti tampilan motoriknya akan menjadi lebih baik.

Derajat kesegaran jasmani yang baik ditunjukkan kesegaran komponen-komponen kondisi fisik yang ada di dalamnya. Artinya, jika komponen-komponen kondisi fisik dalam keadaan baik, maka tingkat kesegaran

jasmaninya juga baik. Tingkat kesegaran jasmani yang baik, maka kemampuan motorik yang ditampilkan juga baik. Dengan demikian diduga ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan motorik.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas yang berhubungan dengan pokok permasalahan, maka hipotesis penelitian yang akan diajukan adalah sebagai berikut: "Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan motorik pada siswa kelas V di SD N Tlogoadi, Mlati, Sleman".

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian korelasional, artinya dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik. Penelitian ini menggunakan 2 variabel, terdiri dari 1 variabel bebas dan 1 variabel terikat. Variabel bebas tersebut adalah kebugaran jasmani, sedangkan variabel terikat adalah kemampuan motorik. Penelitian ini dilakukan di SD N Tlogoadi, Mlati, Sleman.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Untuk menghindari salah pengertian tentang variabel dalam penelitian ini maka perlu batasan operasional sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan siswa kelas V SD N Tlogoadi dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seorang anak harus diukur dengan item Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).
2. Kemampuan motorik yaitu kualitas hasil gerak siswa kelas V SD N Tlogoadi dalam melakukan penunjang kegiatan berolahraga yang diukur dengan tes *motor ability* untuk Sekolah Dasar dari Nuhasan (2004: 6.6-6.8).

C. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 1998: 115). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD N Tlogoadi. Dengan jumlah siswa 34 yang terdiri dari 15 siswa putra dan 19 siswa putri.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan data

1. Instrumen penelitian

Menurut Suharsimi Arkunto (2002: 136), instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Dalam penelitian ini menggunakan 2 instrumen yaitu kesegaran jasmani dan kemampuan motorik.

a. Kesegaran jasmani

Instrumen dalam penelitian ini mengacu pada buku TKJI untuk anak umur 10-12 (2010: 3-31). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: kecepatan dengan tes lari 40 meter, kekuatan dengan tes gantung siku tekuk dan tes baring duduk 30 detik, daya ledak dengan tes loncat tegak dan daya tahan jantung dengan tes lari 600 meter. Dari instrumen tersebut terdapat nilai validitas 0,884 untuk putra, 0,897 untuk putri dan nilai realibilitas 0,911 untuk putra, 0,942 untuk putri (TKJI, 2010: 3-17).

b. Kemampuan motorik

Instrumen pada penelitian ini mengacu pada Nurhasan (2004: 6.6-6.8). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: kelincahan dengan *tes shuttle-run 4x10 meter*, koordinasi dengan tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, keseimbangan dengan *tes stork stand positional balance*, kecepatan dengan tes lari cepat 30 meter. Instrumen tersebut terdapat nilai validitas 0,87 dan nilai reliabilitas 0,93.

2. Teknik pengumpulan data

Suharsimi Arikunto (1992:91), data adalah segala fakta dan angka yang dapat dijadikan untuk menyusun suatu informasi, sedangkan informasi adalah hasil pengolahan data yang dipakai untuk suatu keperluan, data juga dapat diartikan sebagai keterangan atau bahan nyata yang dapat dijadikan dasar kajian analisa atau kesimpulan.

Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Melakukan persiapan pengumpulan data

Persiapan pengumpulan data adalah memberikan pengertian kepada siswa tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah

penyiapan alat-alat, penyiapan bahan, penyiapan pelaku yang akan dites dan penyiapan petugas tes.

b. Pelaksanaan tes

Dalam tahap pelaksanaan penelitian ini siswa melakukan 2 instrumen tes yaitu tes kesegaran jasmani dan tes *motor ability*. Hari pertama siswa akan menjalani berbagai item tes kesegaran jasmani yang meliputi tes lari jarak pendek 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, loncat tegak, tes lari jarak jauh 600 meter. Hari kedua siswa menjalani tes *motor ability* meliputi *tes shuttle-run 4x10 meter*, tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, *tes stork stand positional balance*, tes lari cepat 30 meter.

c. Pengukuran tes

Dalam proses pengukuran ini menggunakan formulir penelitian yang sistematis guna mendapatkan data yang valid dari obyek peneliti.

d. Pencatatan data tes

Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, dimana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis.

E. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Dalam penelitian ini teknik analisis yang digunakan adalah

teknik analisis statistik. Teknik analisis statistik dimaksudkan untuk menentukan hubungan antara kesegaran jasmani dengan kemampuan motorik. Sebelum dilakukan analisis data agar kesimpulan yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya perlu dilakukan uji persyaratan.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi yang terjadi menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Menurut Sudjana (2002: 151), asumsi normalitas dipakai, namun terlebih dahulu perlu diselidiki apakah asumsi itu dipenuhi atau tidak agar langkah selanjutnya dapat dipertanggungjawabkan. Jika ternyata asumsi yang diambil tidak benar atau menyimpang langkah yang diambil dalam penelitian juga tidak dapat dipertanggungjawabkan.

Dalam penelitian ini untuk menguji normalitas data digunakan teknik *chi kuadrat* dengan rumus:

$$X^2 = \sum \frac{(fo - fn)^2}{fn}$$

Dimana:

$X^2 = Chi Kuadrat$

fo = frekuensi yang diperoleh dari sampel

fn = frekuensi yang diharapkan dalam sampel
(Sutrisno Hadi, 2004: 259)

Taraf signifikan yang digunakan 5%, sehingga apabila *chi kuadrat* hitung (X^2) lebih kecil dari pada *chi kuadrat* tabel (X^2) maka distribusi datanya dianggap normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) mempunyai hubungan linear atau tidak. Untuk mengetahui hal tersebut, kedua variabel harus diuji dengan uji F pada taraf signifikan 5% dengan rumus:

$$F_{\text{reg}} = \frac{Rk_{\text{reg}}}{Rk_{\text{res}}}$$

Keterangan:

F_{reg} = harga bilangan garis regresi

Rk_{reg} = rerata garis regresi

Rk_{res} = rerata kuadrat residu

Jika F dihitung (F hasil analisis) lebih kecil atau sama dengan F_t (F tabel) berarti hubungan kriterium dengan prediktor adalah hubungan linier. Jika F dihitung (F hasil analisis) lebih besar dari F_t (F tabel) berarti hubungan kriterium dengan prediktor adalah hubungan non linier.

2. Pengujian Hipotesis

a. Teknik Korelasi *Product Moment*

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat maka digunakan

rumus korelasi *product moment* dari *pearson* yang dikonsultasikan dengan taraf signifikan. Analisis data pada penelitian ini menggunakan jasa komputer seri SPSS. Adapun rumus korelasi *product moment* adalah:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} : koefisien korelasi antara X dan Y

N : jumlah subjek

$\sum X$: jumlah skor subjek

$\sum X^2$: jumlah skor kuadrat

$\sum Y$: jumlah skor subjek

$\sum Y^2$: jumlah skor kuadrat

Setelah diperoleh hasil perhitungan, kemudian r_{xy} hitung dikonsultasikan dengan r tabel taraf signifikan 5%. Apabila r_{xy} hitung lebih besar atau sama dengan r tabel pada taraf signifikan 5% berarti H_0 -nya ditolak dan ada hubungannya antara variabel bebas dengan variabel terikat.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Data hasil penelitian terdiri dari satu variabel bebas yaitu tingkat kesegaran jasmani (X) dan variabel terikat yaitu variabel kemampuan motorik (Y). Pada bagian ini akan digambarkan atau dideskripsikan dari data masing-masing variabel yang telah diolah dilihat dari nilai rata-rata (*mean*), *median*, *modus*, dan *standar deviasi*. Selain itu juga disajikan tabel distribusi frekuensi dan diagram batang dari distribusi frekuensi masing-masing variabel. Berikut ini rincian hasil pengolahan data yang telah dilakukan dengan bantuan *SPSS versi 13.0*

a. Variabel bebas kesegaran jasmani

Data variabel tingkat kesegaran jasmani diperoleh item Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berdasarkan data variabel tingkat kesegaran jasmani, diperoleh skor tertinggi sebesar 16 dan skor terendah sebesar 3. Hasil analisis harga *Mean* (M) sebesar 11,88, *Median* (Me) sebesar 12, *Modus* (Mo) sebesar 76,3012; dan *Standar Deviasi* (SD) sebesar 3,08.

Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu $\text{jumlah kelas} = 1 + 3,3 \log n$, dimana n adalah jumlah sampel atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa $n = 34$ sehingga diperoleh banyak kelas $1 + 3,3 \log 34 = 6,05$ dibulatkan menjadi 6

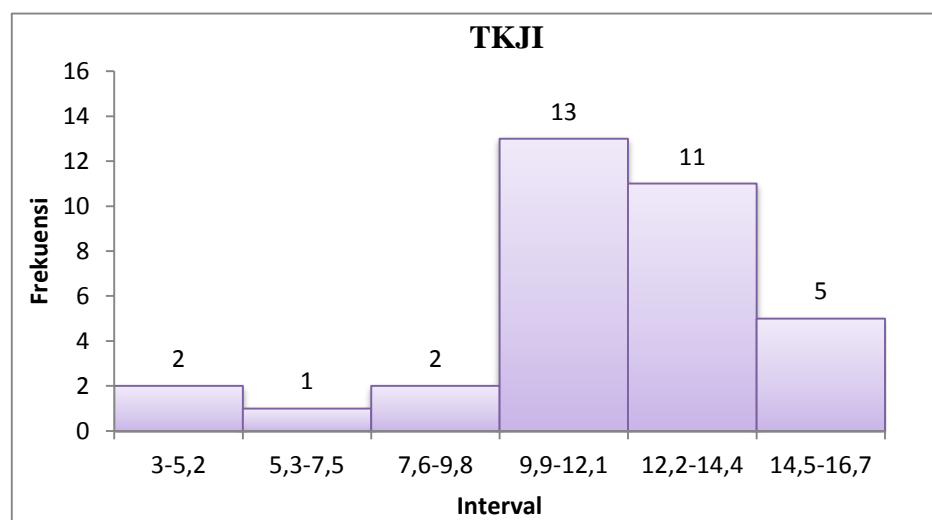
kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal – nilai minimal, sehingga diperoleh rentang data sebesar $16 - 3 = 13$. Sedangkan panjang kelas $(\text{rentang})/K = (13)/6 = 2,16$ dibulatkan menjadi 2,2.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Tingkat Kesegaran Jasmani

No.	Interval			F	%
1	14,5	-	16,7	5	14,7%
2	12,2	-	14,4	11	32,4%
3	9,9	-	12,1	13	38,2%
4	7,6	-	9,8	2	5,9%
5	5,3	-	7,5	1	2,9%
6	3,0	-	5,2	2	5,9%
Jumlah				34	100,0%

Sumber: Data Primer Diolah, 2014

Berdasarkan distribusi frekuensi variabel tingkat kesegaran jasmani diatas dapat digambarkan diagram batang sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Variabel Tingkat Kesegaran Jasmani

Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas, mayoritas frekuensi variabel tingkat kesegaran jasmani terletak pada interval

9,9-12,1 sebanyak 13 siswa (38,2%) dan paling sedikit terletak pada interval 5,3-7,5 sebanyak 1 siswa (2,9%).

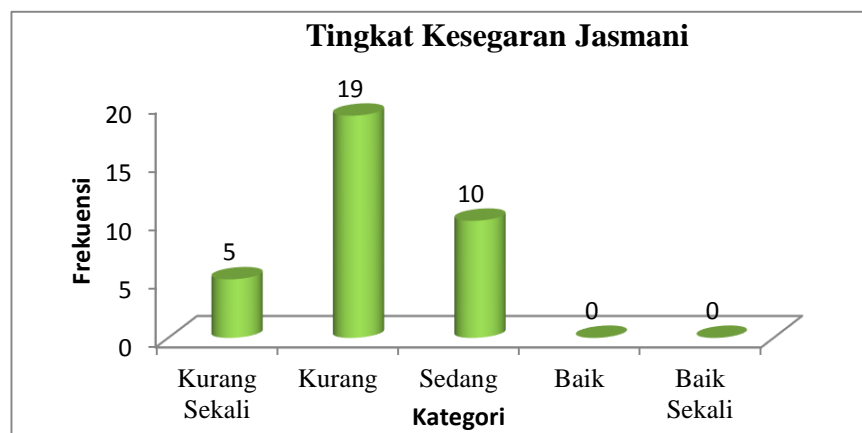
Penentuan kecenderungan variabel tingkat kesegaran jasmani, ditentukan berdasarkan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berdasarkan norma tersebut dapat dibuat tabel distribusi kecenderungan sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Kategorisasi Variabel Tingkat Kesegaran Jasmani

No	Skor	Frekuensi		Kategori
		Frekuensi	%	
1.	22 – 25	0	0	Baik Sekali
2.	18 – 21	0	0	Baik
3.	14 – 17	10	29,4	Sedang
4.	10 – 13	19	55,9	Kurang
5.	5 – 9	5	14,7	Kurang Sekali
Total		34	100	

Sumber : Data Primer Diolah, 2014

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan diagram batang seperti berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani

Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas frekuensi variabel tingkat kesegaran jasmani pada kategori sedang sebanyak 10 siswa (29,4%), tingkat kesegaran jasmani pada kategori kurang sebanyak 19 siswa (55,9%), dan frekuensi variabel tingkat kesegaran jasmani yang termasuk pada kategori sangat kurang sebanyak 5 siswa (14,7%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan variabel tingkat kesegaran jasmani berada pada kategori kurang (55,9%).

b. Variabel terikat kemampuan motorik

Data variabel kemampuan motorik di ukur dengan tes *motor ability* untuk Sekolah Dasar dari Nuhasan (2004: 6.6-6.8) dengan jumlah responden 34 siswa. Berdasarkan data variabel kemampuan motorik, diperoleh skor tertinggi sebesar 66,80 dan skor terendah sebesar 25,39. Hasil analisis harga *Mean* (M) sebesar 48,01, *Median* (Me) sebesar 50,07, *Modus* (Mo) sebesar 29,3, dan *Standar Deviasi* (SD) sebesar 11,09.

Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu jumlah kelas = $1 + 3,3 \log n$, dimana n adalah jumlah sampel atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa $n = 34$ sehingga diperoleh banyak kelas $1 + 3,3 \log 34 = 6,05$ dibulatkan menjadi 6 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal – nilai minimal, sehingga diperoleh rentang data sebesar $65,80 - 25,4 =$

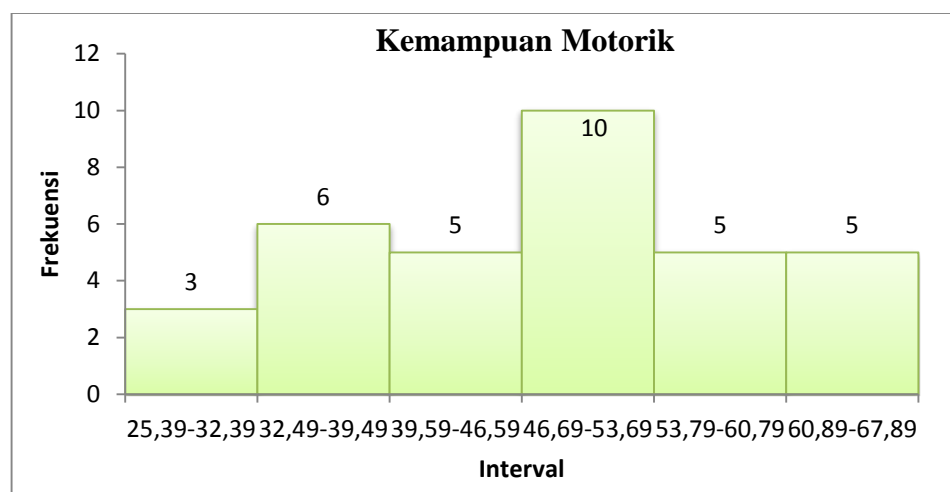
40,41. Sedangkan panjang kelas (rentang)/K = (40,41)/6 = 6,74 dibulatkan menjadi 7.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Kemampuan Motorik

No.	Interval			F	%
1	60,9	-	67,9	5	14,7%
2	53,8	-	60,8	5	14,7%
3	46,7	-	53,7	10	29,4%
4	39,6	-	46,6	5	14,7%
5	32,5	-	39,5	6	17,6%
6	25,4	-	32,4	3	8,8%
Jumlah				34	100,0%

Sumber: Data Primer Diolah, 2014

Berdasarkan distribusi frekuensi variabel kemampuan motorik di atas dapat digambarkan diagram batang sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik

Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas, mayoritas frekuensi variabel kemampuan motorik terletak pada interval 47,9-53,9

sebanyak 9 siswa (26,5%) dan paling sedikit terletak pada interval 29,6-35,6 sebanyak 3 siswa (8,8%).

Penentuan kecenderungan variabel kemampuan motorik, berdasarkan nilai mean variabel kemampuan motorik adalah 50 dan standar deviasi adalah 10. Perhitungan di atas dapat dikategorikan dalam 5 kelas interval sebagai berikut:

Baik sekali : $X \geq M + 1,5 \text{ SD}$

Baik : $M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$

Sedang : $M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$

Kurang : $M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$

Kurang sekali : $X \leq M - 1,5 \text{ SD}$
(Saifuddin Azwar, 2009: 108)

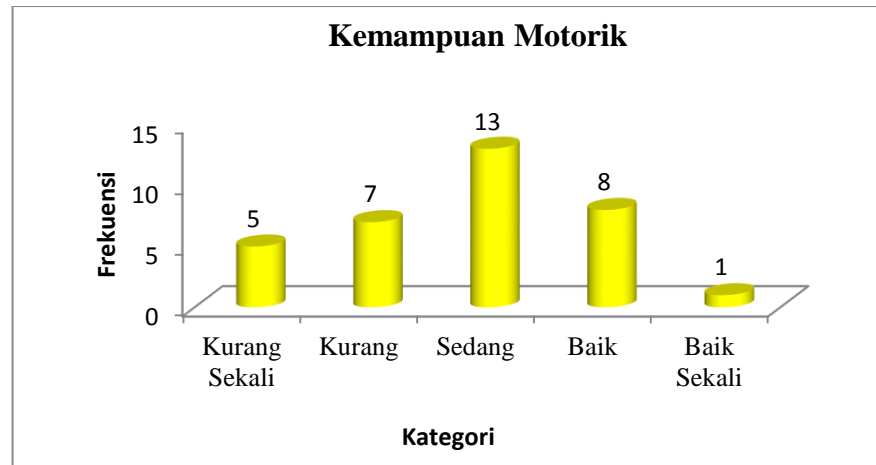
Berdasarkan perhitungan tersebut dapat dibuat tabel distribusi kecenderungan sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Kategorisasi Variabel Kemampuan Motorik

No	Skor	Frekuensi		Kategori
		Frekuensi	%	
1.	$X \geq 64,65$	1	2,9	Baik Sekali
2.	$53,56 \leq X < 64,65$	8	23,5	Baik
3.	$42,47 \leq X < 53,56$	13	38,2	Sedang
4.	$31,37 \leq X < 42,47$	7	20,6	Kurang
5.	$X \leq 31,37$	5	14,7	Kurang Sekali
Total		34	100	

Sumber: Data Primer Diolah, 2014

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan diagram batang seperti berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Kemampuan Motorik

Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas frekuensi variabel kemampuan motorik pada kategori baik sekali sebanyak 1 siswa (2,9%), pada kategori baik sebanyak 8 siswa (23,5%), pada kategori sedang sebanyak 13 siswa (38,2%), pada kategori kurang sebanyak 7 siswa (20,6%), dan pada kategori sangat kurang sebanyak 5 siswa (14,7%). Jadi dapat disimpulkan bahwa variabel kemampuan motorik berada pada kategori sedang (38,2%).

2. Hasil Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan teknik analisis *Kolmogorov-Smirnov* dan untuk

perhitungannya menggunakan program SPSS 13 *for windows*. Hasil uji normalitas untuk variabel penelitian disajikan berikut ini.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Tingkat Kesegaran Jasmani	0,213	Normal
Kemampuan Motorik	0,848	Normal

Sumber: Data Primer 2014

Hasil uji normalitas di atas dapat diketahui bahwa semua variabel penelitian mempunyai nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Tujuan uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat mempunyai pengaruh yang linier apa tidak. Kriteria pengujian linieritas adalah jika nilai F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} pada nilai taraf signifikansi 0,05, maka hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat adalah linier. Hasil rangkuman uji linieritas disajikan berikut ini:

Tabel 6. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Df	Harga F		Sig.	Keterangan
		Hitung	Tabel (5%)		
Tingkat Kesegaran Jasmani → Kemampuan Motorik	9:23	2,312	2,320	0,051	Linier

Sumber: Data Primer Diolah, 2014

Hasil uji linieritas di atas menunjukkan bahwa $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($2,312 < 2,320$) dan signifikansi sebesar $0,051 > 0,05$, sehingga variabel penelitian dapat dikatakan linier.

3. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment* dari *Karl Person*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah “terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan motorik pada siswa kelas V di SD N Tlogoadi, Mlati, Sleman”. Dasar pengambilan keputusan menggunakan koefisien korelasi (r_{xy}). Jika koefisien korelasi bernilai positif maka dapat dilihat adanya hubungan yang positif antara variabel bebas dan variabel terikat. Sedangkan untuk menguji signifikansi adalah dengan membandingkan nilai r_{hitung} dengan r_{tabel} pada taraf signifikansi 5%. Jika nilai r_{hitung} lebih besar dari nilai r_{tabel} maka hubungan tersebut signifikan. Sebaliknya jika nilai r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} maka hubungan tersebut tidak signifikan. Untuk menguji hipotesis tersebut maka digunakan analisis korelasi *Product Moment* dari *Karl Person*.

Tabel 7. Hasil Korelasi *Product Moment* dari *Karl Person* (X-Y)

Variabel	r-hit	r-tab	sig	R ²
Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Kemampuan Motorik	0,527	0,339	0,001	0,278

Sumber: Data Primer Diolah, 2014

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa nilai r hitung lebih besar dari r tabel ($0,527 > 0,339$) dan nilai signifikansi sebesar

0,001, yang berarti kurang dari 0,05 ($0,001 < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil analisis korelasi *product moment* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik pada siswa kelas V di SD N Tlogoadi, Mlati, Sleman.

Sementara itu, berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan SPSS versi 13,0 menunjukkan nilai R^2 sebesar 0,278. Nilai tersebut berarti 27,8% perubahan pada variabel kemampuan motorik dapat diterangkan oleh tingkat kebugaran jasmani, sedangkan sisanya 72,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik pada siswa kelas V di SD N Tlogoadi, Mlati, Sleman. Hasil perhitungan statistik dengan menggunakan analisis korelasi *Product Moment* dari *Karl Person* diperoleh nilai r hitung lebih besar dari r tabel ($0,527 > 0,339$) dan nilai signifikansi sebesar 0,001, yang berarti kurang dari 0,05 ($0,001 < 0,05$). Dengan demikian penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis yang menyatakan hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik pada siswa kelas V di SD N Tlogoadi, Mlati, Sleman.

Menurut Depdikbud (1996: 4) kebugaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa kelelahan yang

berarti. Sumosardjuno dan Giri Widjojo menyatakan kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa lelah berlebihan.

Baik tidaknya kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang tergantung dari baik dan tidaknya dari unsur-unsur yang ada di dalamnya. Pada dasarnya unsur-unsur kesegaran jasmani merupakan satu kesatuan yang utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan. Unsur kesegaran jasmani dapat ditinjau dari dua aspek yaitu aspek kesahatan fisik (*health related fitness*) dan dari aspek keterampilan (*skill related fitness*). Unsur kesegaran dan jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Bagi siswa sekolah, kesegaran jasmani mutlak dibutuhkan, karena merupakan unsur dasar yang harus dimiliki siswa dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, dapat melakukan tugasnya sehari-hari dengan baik pula. Sebaliknya siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang baik, tidak dapat melakukan tugasnya dengan baik pula.

Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani dapat bersifat internal dan eksternal. Kebugaran jasmani yang baik dicapai dengan latihan yang benar. Namun demikian kebugaran jasmani mempunyai faktor-faktor yang mempengaruhi sehingga tercapai kebugaran yang baik. Menurut Klikharry faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani

adalah: umur, jenis kelamin, somatotipe, atau bentuk badan, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, tidur atau istirahat, dan kegiatan jasmaniah.

Komponen kesegaran jasmani sangat berperan penting untuk mendukung kemampuan motorik. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan di dalamnya terdapat beberapa unsur kondisi fisik. Jika unsur-unsur kesegaran jasmani dalam kondisi baik, maka kemampuan motoriknya juga baik. Hal ini karena kemampuan motorik selalu melibatkan unsur-unsur fisik yang ada di dalamnya. Tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan motorik merupakan komponen yang saling berkaitan satu sama lainnya.

Menurut Mulyono B. (1994: 298) kemampuan motorik atau kemampuan gerak dasar adalah hadirnya kemampuan bawaan dan kemampuan yang diperoleh dalam melakukan ketrampilan gerak (*motor skill*) dari sifat yang umum atau fundamental, diluar kemampuan olahraga spesialisasi tingkat tinggi. Sedangkan Sukintaka (2004: 78) berpendapat, “Kemampuan motorik adalah kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerakan non olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan ketrampilan motorik”.

Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman melakukan gerakan yang dikuasainya. Kemampuan-kemampuan yang terdapat dalam kemampuan fisik yang dapat dirangkum menjadi lima komponen, yaitu kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan dan koordinasi. Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam

kemampuan motorik menurut Toho Cholik Muthohir dan Gusril (2004: 50), adalah kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi.

Siswa yang mempunyai kesegaran jasmani baik akan mampu melaksanakan segala aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Disamping itu juga, dengan tubuh yang masih bugar siswa mampu berfikir secara jernih, penuh kreativitas dan memiliki semangat yang tinggi untuk menyelesaikan segala tugas studinya, sehingga dapat mendukung pencapaian prestasi belajar yang lebih optimal.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ahmad Salis Irsyad (2013) dengan judul “Hubungan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Kemampuan Bermain Kasti Siswa Kelas IV SD N Brunorejo Kecamatan Bruno Kabupaten Purworejo Tahun Pelajaran 2012/2013”, dengan jumlah responden 20 siswa. Penelitian tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan bermain kasti siswa kelas IV SD N Brunorejo Kecamatan Bruno Kabupaten Purworejo tahun pelajaran 2012/2013, dengan jumlah 41,1%.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik pada siswa kelas V di SD N Tlogoadi, Mlati, Sleman, yang ditunjukkan dengan nilai r hitung lebih besar dari r tabel ($0,527 > 0,339$) dan nilai signifikansi sebesar 0,001, yang berarti kurang dari 0,05 ($0,001 < 0,05$).
2. Hasil uji koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,278; nilai tersebut berarti 27,8% perubahan pada variabel kemampuan motorik dapat diterangkan oleh tingkat kebugaran jasmani, sedangkan sisanya 72,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini mempunyai beberapa implikasi sebagai berikut;

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam memilih pemain pada cabang-cabang olahraga, sehingga siswa yang memiliki kemampuan motorik baik lebih diprioritaskan untuk dijadikan tim dalam cabang olahraga tertentu.
2. Dapat dijadikan sebagai motivasi siswa untuk lebih meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan motorik masing-masing.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan penelitian yang antara lain sebagai berikut:

1. Tidak menutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes kesegaran jasmani dan kemampuan motorik.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti psikologis, kondisi tubuh, dan sebagainya.

D. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu :

1. Bagi siswa kelas V di SD N Tlogoadi, Mlati, Sleman yang memiliki kemampuan motorik kurang diharapkan agar mengembangkan dan meningkatkan kemampuan motorik melalui berbagai aktivitas gerak dalam kehidupan sehari-hari.
2. Bagi guru pendidikan jasmani, dalam menyusun program latihan kesegaran jasmani diharapkan menyesuaikan dengan kemampuan motorik yang dimiliki oleh siswa.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya. Untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya dapat mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini, dengan cara meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi kemampuan motorik seperti: umur, jenis kelamin, somatotipe, atau bentuk badan, keadaan kesehatan, gizi, dan berat badan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. (2000). *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Agus Mukholid. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Yudhistira.
- Ahmad Salis Irsyad. (2013). "*Hubungan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Kemampuan Bermain Kasti Siswa Kelas IV SD N Bruno Kabupaten Purworejo Tahun Pelajaran 2012/2013*". (Skripsi) Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendekti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Ariyo Budi Wibowo. (2011). "*Hubungan Antara Kemampuan Motorik dengan Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas VII SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul*". (Skripsi) Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1996). *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta: Depdikbud.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK.UNY.
- M. Sajoto. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Akhid Rahmawan. (2013). "*Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V SD Gugus II Kecamatan Tempel*". (Skripsi) Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mulyono B. (1992). *Tes dan Pengukuran*. Surakarta: UNS Press.
- Nurhasan. (2004). *Penilaian Pembelajaran penjas*. Jakarta: Depdiknas.
- Rusli Lutan. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Sadoso Sumosardjuno. (1989). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Pustaka Karya Grafita Utama.

- Saifuddin Azwar. (2009). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Santoso Giriwijoyo. (1991). *Kesehatan, Kebugaran Jasmani dan Olahraga dalam Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB Press.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistik*. Bandung: PT. Tarsito Bandung.
- Sugiyanto & Sudjarwo (1992). Materi Pokok: *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Suharno HP. (1998). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (1992). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukintaka. (2004). *Teori Bermain, Untuk D-II PGSD PENJASKES*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sutrisno Hadi. (2004). *Metodologi Research Jilid 3*. Yogyakarta: Andi.
- Tim Revisi UNY. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)*. Yogyakarta: UNY.
- Toho Cholik Mutohir & Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Depdikbud RI.
- Waharsono. (1999). *Materi Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD/Pelatih Klub Olahraga Usia Dini*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Pendidikan Dasar.
- Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Y. S. Santoso Giriwijoyo. (1992). *Ilmu faal olahraga*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.

- Klikharry. (2013). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani*. <https://nonnapedia.wordpress.com/tag/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-kebugaran-jasmani/>. Diakses pada tanggal 4 Agustus 2014 jam 22.30 WIB.
- Maulfi Hakim Aridho. (2009). *Hubungan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Kemampuan Motorik Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri II Mojosongo Surakarta Tahun Pelajaran 2011/2012*. <http://eprints.uns.ac.id/8682/1/180831411201108181.pdf>. Diakses pada tanggal 22 Februari 2014 jam 03.30 WIB.
- Purnomo Ananto. (2000). *Kemampuan Motorik*. http://www.depdiknas.go.id/publikasi/buletin/SegJes/Edisi_13_th_vii_2000/kemampuan_motorik.htm. Diakses pada tanggal 26 Agustus 2014 jam 21:05 WIB.

LAMPIRAN

Lampiran. 1

Penelitian “Hubungan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Kemampuan Motorik Siswa Kelas V di SD Negeri Tlogoadi, Desa Tlogoadi, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman". Instrumen yang digunakan adalah survey dan teknik tes. Untuk mengukur hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan motorik siswa kelas V dibutuhkan petunjuk pelaksanaan dan alat-alat yang digunakan. Berikut penjelasan secara rinci petunjuk pelaksanaan dan alat-alat yang dibutuhkan.

A. Tes Kesegaran Jasmani

1. Lari 40 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) Stopwatch
- 6) Serbuk kapur
- 7) Nomor dada
- 8) Formulir tes dan alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start.

2) Gerakan

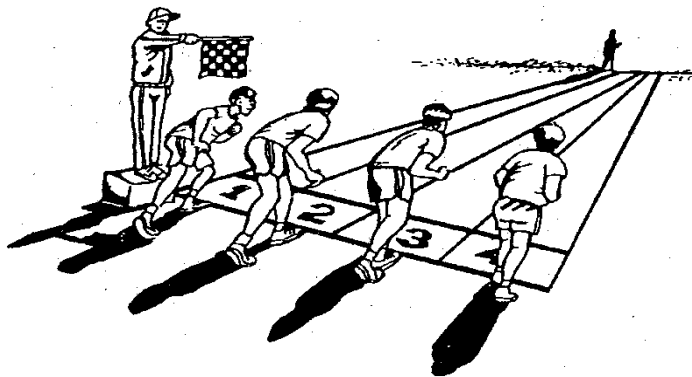
- a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. (lihat gambar 1)
- b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 40 meter.

3) Lari masih bisa diulang apabila:

- a) Pelari mencuri start.
- b) Pelari tidak melewati garis finis.
- c) Pelari terganggu oleh pelari yang lain.

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis



Gambar 1. Posisi star lari 40 meter
(TKJI, 2010: 7)

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.
- 2) Pengambilan waktu
 - a) Satu angka dibelakang koma (stopwatch manual)
 - b) Waktu dicatat satu angka di belakang koma

2. Tes gantung siku tekuk

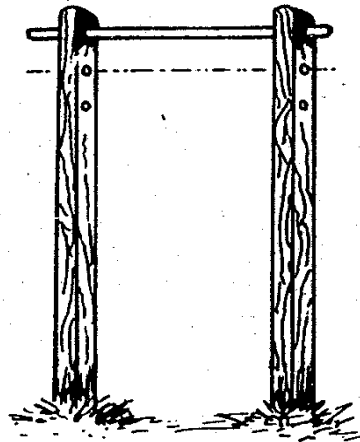
a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan (lihat gambar 2)
- 2) Stopwatch
- 3) Formulir tes dan alat tulis
- 4) Nomor dada

5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat



Gambar 2. Palang tunggal
(TKJI, 2010: 8)

c. Petugas Tes

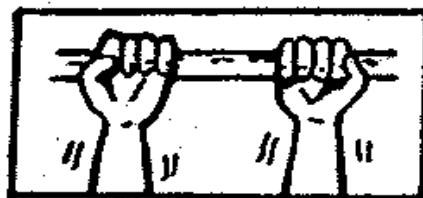
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

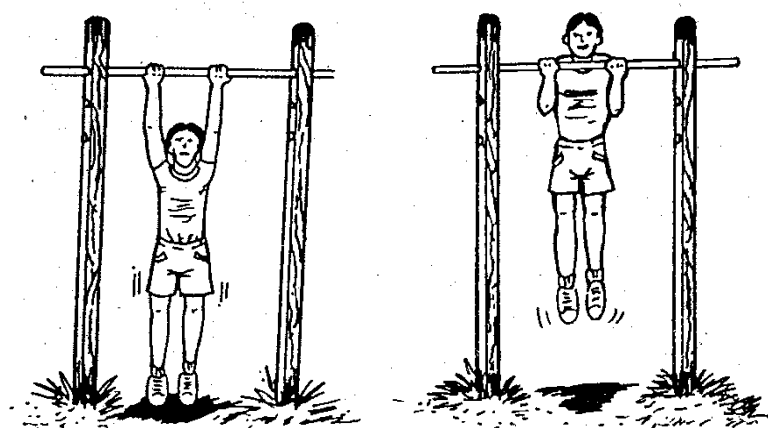
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang. (lihat gambar 3).



Gambar 3. Sikap permulaan gantung siku tekuk
(TKJI, 2010: 9)

2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (lihat gambar 4).



Gambar 4. Sikap bergantung siku tekuk (TKJI, 2010: 9)

e. Pencatat Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satuan waktu detik.

Catatan :

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya dituliskan dengan angka 0 (nol).

3. Baring duduk 30 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai / lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) Stopwatch
- 3) Formulir tes dan alat tulis
- 4) Nomor dada
- 5) Alas/ tikar/ matras

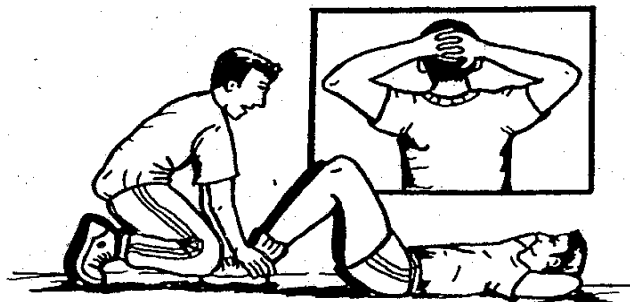
c. Petugas tes

- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° , kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan di belakang kepala. (lihat gambar 5)



Gambar 5. Sikap permulaan baring duduk (TKJI, 2010: 11)

- b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, (lihat gambar 6), sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. (lihat gambar 7)



Gambar 6. Gerakan baring menuju sikap duduk (TKJI, 2010: 12)



Gambar 7. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha (TKJI, 2010: 12)

- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik).

Catatan :

- Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
- Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

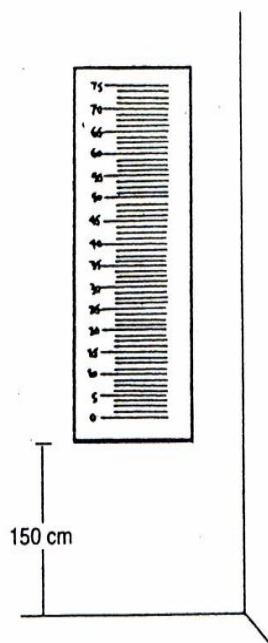
4. Loncat tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Papan berskala sentimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 8). Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu, 150 cm.
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus
- 4) Formulir tes dan alat tulis
- 5) Nomor dada



Gambar 8. Papan loncat tegak
(TKJI, 2010: 13)

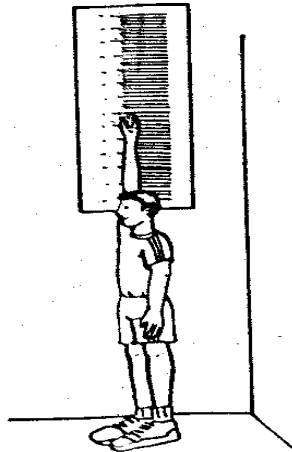
c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

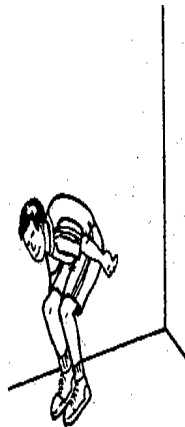
- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. (lihat gambar 9)



Gambar 9. Sikap menentukan raihan tegak
(TKJI, 2010: 14)

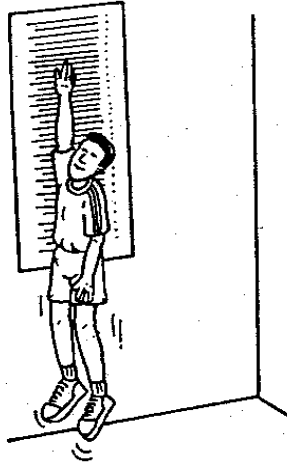
c) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang (lihat gambar 10). Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. (lihat gambar 11).



Gambar 10. Sikap awalan loncat tegak
(TKJI, 2010: 15)

- b) Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.



Gambar 11. Gerakan meloncat tegak
(TKJI, 2010: 15)

- e. Pencatat hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih raihan dicatat

5. Lari 600 meter

- a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

- b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lari 600 meter
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Nomor dada

7) Formulir tes dan alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pembantu umum

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

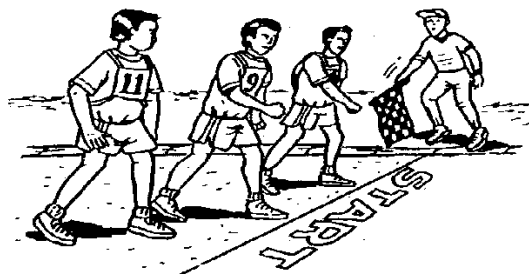
Peserta berdiri dibelakang garis start.

- 2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. (lihat gambar 12).
- b) Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter.

Catatan :

- (1) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start
- (2) Lari diulang bilamana ada pelari yang tidak melewati garis finish.



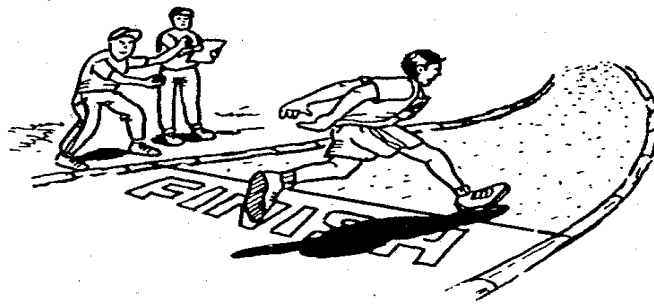
Gambar 12. Posisi start lari 600 meter
(TKJI, 2010: 17)

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish. (lihat gambar 13).
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan :

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis menjadi 3'12''.



Gambar 13. Posisi melewati garis finish
(TKJI, 2010: 18)

B. Tes Kemampuan Motorik

1. Tes shuttle-run 4 x 10 meter

a. Tujuan

Mengukur kelincahan dalam bergerak mengubah arah

b. Alat atau fasilitas

- 1) Stopwatch
- 2) Lintasan yang lurus dan datar dengan jarak 10 meter antara garis start dan garis finish

- 3) Peluit
- 4) Formulir tes dan alat tulis
- 5) Tiang pancang
- 6) Serbuk kapur
- 7) Bendera start
- 8) Nomor dada

c. Petugas tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil lari

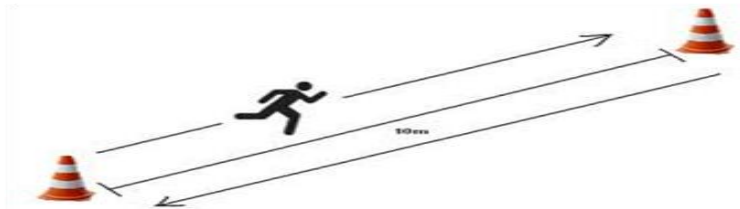
d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start.

- 2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
- b) Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 10 meter 4x.



Gambar 14. Skema tes shuttle-run 4 x 10 meter
(Google.com)

Catatan :

- Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start
- Lari diulang bilamana ada pelari yang tidak melewati garis

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 10 meter 4x. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

2. Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok

a. Tujuan

Mengukur kemampuan koordinasi mata dengan tangan.

b. Alat atau fasilitas

- 1) Bola tenis
- 2) Stopwatch
- 3) Tembok yang rata
- 4) Formulir tes dan alat tulis
- 5) Nomor dada

c. Petugas tes

- 1) Pengukur waktu
- 2) Pencatat hasil nilai

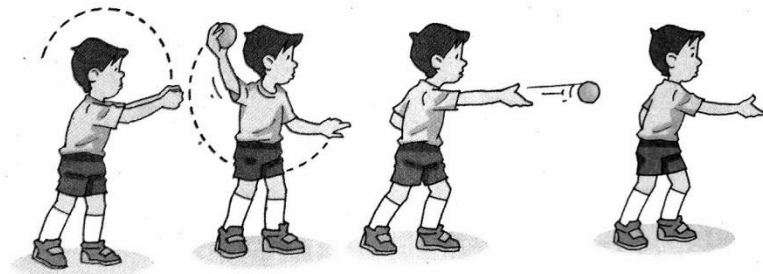
d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

Testee terdiri di belakang garis batas sambil memegang bola tenis dengan kedua tangan di depan dada.

2) gerakan

Aba-aba “ya” subjek dengan segera melakukan lempar tangkap ke dinding selama 30 detik.



Gambar 15. Posisi saat melakukan tes lempar tangkap bola (google.com)

e. Pencatatan hasil

Skor dihitung jumlah tangkap bola yang dapat dilakukan siswa selama 30 detik.

3. *Tes stork stand positional balance*

a. Tujuan

Mengukur keseimbangan tubuh.

b. Alat atau fasilitas

- 1) Stopwatch
- 2) Lantai datar dan tidak licin
- 3) Formulir tes dan alat tulis
- 4) Nomor dada

c. Petugas tes

- 1) Pengukur waktu
- 2) Pencatat hasil nilai

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

Testee berdiri di tempat yang sudah disediakan.

- 2) Gerakan

Testee berdiri dengan tumpuan kaki kiri, kedua tangan bertolak pinggang, kedua mata dipejamkan, lalu letakkan, kaki kanan pada lutut kiri sebelah dalam. Pertahan kan sikap tersebut selama mungkin.



Gambar 16. Posisi melakukan tes stork stand positional balance (google.com)

e. Pencatatan hasil

Skor dihitung waktu yang dicapai dalam mempertahankan sikap diatas sampai dengan tanpa memindahkan kaki kiri dari tempat semula

4. Tes lari cepat 30 meter

a. Tujuan

Mengukur kecepatan lari-lari cepat

b. Alat atau fasilitas

- 1) Stopwatch
- 2) Lintasan lurus dan rata sejauh 30 meter
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pncang
- 6) Serbuk kapur
- 7) Formulir tes dan alat tulis
- 8) Nomor dada

c. Petugas tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil nilai

d. Pelaksanaan

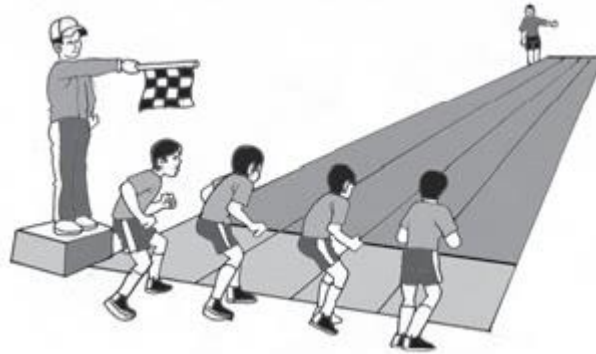
1) Sikap permulaan

Testee berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.

- b) Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 30 meter.



Gambar 17. Posisi start lari cepat 30 meter
(google.com)

Catatan :

- Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start
- Lari diulang bilamana ada pelari yang tidak melewati garis

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 30 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Lampiran. 2

Tes Kesegaran Jasmani



Gambar. 1 Lari 40 meter



Gambar. 2 Gantung siku tekuk



Gambar. 3 Baring duduk 30 detik



Gambar. 4 Loncat tegak



Gambar. 5 Lari 600 meter

Tes Motor Ability



Gambar. 6 Tes shuttle-run 4 x 10 meter

30m;'



Gambar. 7 Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok



Gambar. 8 Tes stork stand positional balance



Gambar. 9 Tes lari cepat 30 meter

Lampiran. 3

FORMULIR TKJI				
Nama : (Putra / Putri *)				
Umur : <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">No. Dada</div>				
Hari/Tanggal tes : Selasa, 4 November 2014				
Nama sekolah : SD N Tlogoadi				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40 meter	_____ detik		
2	Gantung siku tekuk	_____ detik		
3	Baring duduk 30 detik	_____ kali		
4	Loncat tegak	_____ cm		
	- Tinggi raihan : _____ cm - Loncatan I : _____ cm - Loncatan II : _____ cm - Loncatan III : _____ cm			
5	Lari 600 meter	_____ mt _____ dt		
6	Jumlah nilai			
7	Klasifikasi			

*Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Lampiran. 4

FORMULIR TES			
KEMAMPUAN MOTORIK			
Nama :		(Putra / Putri *)	
Umur :		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">No. Dada</div>	
Hari/Tanggal tes : Selasa, 11 November 2014			
Nama sekolah : SD N Tlogoadi			
No	Jenis Tes	Hasil	T-Score
1	<i>Tes shuttle-run 4 x 10 meter</i>	_____ detik	
2	Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok	_____ kali	
3	<i>Tes stork stand positional balance</i>	_____ detik	
4	Tes lari cepat 30 meter	_____ detik	

*Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Lampiran. 5**DATA PENELITIAN TKJI**

No.	Nama Siswa	Umur	Item Tes TKJI						
			Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Jumlah nilai	Kategori
1	Desnita Rahmawati	12	8.73	15.17	12	37	4.35	13	Kurang
2	Muh. Sanjaya	12	7.39	12.27	10	31	4.13	11	Kurang
3	Roy Hengki S.	12	7.07	8.05	14	35	4.37	12	Kurang
4	Alifa Ismayasti H.	10	7.68	16.19	12	24	4.24	12	Kurang
5	Alvida Nur Husna	11	6.51	0	10	37	3.47	13	Kurang
6	Amelia Tri Setyawati	11	7.16	11.86	13	40	5.04	15	Sedang
7	Ana Gus Nawangsih	11	7.63	18.91	5	34	4.31	13	Kurang
8	Aprillisa	10	7.82	16.23	9	35	4.33	14	Sedang
9	Ardina	11	7.55	21.36	10	26	4.24	14	Sedang
10	Bella Safira	11	7.10	17.86	12	30	7.09	14	Sedang
11	Devi Candra Putri	10	8.01	14.87	5	28	7.08	12	Kurang
12	Dian Fitdia Ningsih	11	9.23	0	6	30	7.11	8	Kurang sekali
13	Febdiana	10	8.36	11.79	8	23	7.10	11	Kurang
14	Feri Setyawan	11	6.95	16.48	20	37	3.02	16	Sedang
15	Himmah Isthofayna	11	7.91	10.78	4	31	6.34	12	Kurang
16	Inka Latifani	10	8.73	0	13	24	6.12	8	Kurang sekali
17	Irfan Wahyu Susilo	10	8.19	9.16	16	26	4.20	10	Kurang

No.	Nama Siswa	Umur	Item Tes TKJI						
			Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Jumlah nilai	Kategori
18	Janar Agung Jatmiko	10	7.14	11.47	6	27	5.10	10	Kurang
19	Khofifah Abelia	10	8.30	8.02	9	23	7.50	13	Kurang
20	Kimmi Caitlyn Ariesta	11	8.96	4.03	12	34	3.20	14	Sedang
21	Melisa Arti Nayuan	11	7.63	12.24	6	25	7.24	12	Kurang
22	M. Faeshal H.	11	6.89	23.66	13	39	3.22	16	Sedang
23	M. Rizki Ramadan	10	7.60	26.93	13	20	5.03	11	Kurang
24	M. Satya Laga P. W.	10	7.60	13.55	12	32	4.03	12	Kurang
25	Putri Larasati	11	8.12	9.95	15	30	6.50	13	Kurang
26	Rizqy Zainal Arifin	11	7.41	12.17	15	25	4.05	11	Kurang
27	Sakti Eka N.	10	7.80	32.37	11	25	5.05	11	Kurang
28	Septian Dwi Wardana	11	6.69	22.97	19	35	3.08	16	Sedang
29	Shafa Attasi Wijaya	11	8.85	0	5	23	6.42	7	Kurang sekali
30	Tifa Isnaini	10	7.47	23.16	5	31	3.40	14	Sedang
31	Tika Puspa Ningrung	11	10.05	0	0	22	6.59	4	Kurang sekali
32	Wahyu Adiasa P.	11	9.22	0	0	17	6.58	3	Kurang sekali
33	Yanuar Eko P.	11	7.29	17.99	21	28	5.02	13	Kurang
34	Exza Reynald Supranse	11	6.71	23.40	21	29	2.54	16	Sedang

Lampiran. 6

DATA PENELITIAN KEMAMPUAN MOTORIK

No.	Item Tes Motor Ability											
	Nama Siswa	Umur	Tes Shuttle-Run 4 x 10 meter	T Score	Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok	T Score	Tes Stork Stand Positional Balance	T Score	Tes lari cepat 30 meter	T Score	Kemampuan Motorik	Kategori
1	Desnita Rahmawati	12	11,81	57,00	15	46,52	18,98	58,72	5,44	61,01	51,23	Sedang
2	Muh. Sanjaya	12	12,84	45,32	2	32,41	17,26	56,76	5,82	54,28	37,92	Kurang
3	Roy Hengki S.	12	13,2	41,24	27	59,54	7,5	45,66	5,82	54,28	53,52	Sedang
4	Alifa Ismayasti H.	10	13,8	34,43	11	42,18	2,45	39,91	6,03	50,56	33,28	Kurang
5	Alvida Nur Husna	11	11,4	61,65	20	51,95	2,35	39,80	5,15	66,14	38,90	Kurang
6	Amelia Tri Setyawati	11	11,57	59,72	31	63,89	15,26	54,48	6,81	36,74	64,64	Baik
7	Ana Gus Nawangsih	11	12,3	51,44	11	42,18	8,9	47,25	6,15	48,43	38,35	Kurang
8	Aprillisa	10	11,75	57,68	16	47,61	19,45	59,25	5,6	58,17	52,80	Sedang
9	Ardina	11	11,8	57,11	1	31,33	36,49	78,64	6,64	39,75	55,93	Baik
10	Bella Safira	11	12,35	50,88	15	46,52	29,34	70,50	6,58	40,82	63,27	Baik
11	Devi Candra Putri	10	12,65	47,48	10	41,09	4,76	42,54	5,9	52,86	33,31	Kurang
12	Dian Fitdia Ningsih	11	11,61	59,27	15	46,52	3,21	40,78	5,54	59,24	35,36	Kurang
13	Febdiana	10	13,64	36,25	5	35,67	4,13	41,82	6,62	40,11	29,39	Kurang Sekali
14	Feri Setyawan	11	12,99	43,62	20	51,95	26,49	67,26	6,32	45,42	65,80	Baik Sekali
15	Himmah Isthofayna	11	11,96	55,30	26	58,46	4,78	42,56	6,56	41,17	49,30	Sedang
16	Inka Latifani	10	12,35	50,88	19	50,86	4,55	42,30	6,39	44,18	42,29	Kurang
17	Irfan Wahyu Susilo	10	12,1	53,71	17	48,69	5,09	42,91	5,46	60,65	39,65	Kurang

No.	Item Tes Motor Ability											
	Nama Siswa	Umur	Tes Shuttle-Run 4 x 10 meter	T Score	Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok	T Score	Tes Stork Stand Positional Balance	T Score	Tes lari cepat 30 meter	T Score	Kemampuan Motorik	Kategori
18	Janar Agung Jatmiko	10	11,39	61,76	3	33,50	4,33	42,05	6,67	39,22	25,39	Kurang Sekali
19	Khofifah Abelia	10	11,88	56,21	20	51,95	14,94	54,12	5,59	58,35	52,41	Sedang
20	Kimmi Caitlyn Ariesta	11	11,51	60,40	28	60,63	7,04	45,13	5,23	64,73	51,78	Sedang
21	Melisa Arti Nayuan	11	12,45	49,74	5	35,67	5,78	43,70	6,16	48,26	29,39	Kurang Sekali
22	M. Faeshal H.	11	12,21	52,46	31	63,89	11,83	50,58	5,39	61,89	60,43	Baik
23	M. Rizki Ramadan	10	11,99	54,96	22	54,12	6,08	44,04	5,64	57,46	45,71	Sedang
24	M. Satya Laga P. W.	10	14,02	31,94	27	59,54	6,44	44,45	6,95	34,26	54,41	Baik
25	Putri Larasati	11	12,11	53,60	3	33,50	28,14	69,14	6,1	49,32	49,35	Sedang
26	Rizqy Zainal Arifin	11	11,59	59,50	28	60,63	10,33	48,88	5,95	51,97	55,87	Baik
27	Sakti Eka N.	10	11,89	56,09	30	62,80	3,89	41,55	5,26	64,19	51,04	Sedang
28	Septian Dwi Wardana	11	13,8	34,43	27	59,54	14,82	53,98	6,26	46,48	61,88	Baik
29	Shafa Attasi Wijaya	11	13,31	39,99	24	56,29	3,55	41,16	5,95	51,97	46,81	Sedang
30	Tifa Isnaini	10	11,8	57,11	26	58,46	16,49	55,88	6,06	50,03	60,35	Baik
31	Tika Puspa Ningrung	11	14,28	28,99	21	53,03	5,02	42,84	5,65	57,29	45,95	Sedang
32	Wahyu Adiasa P.	11	14,25	29,33	12	43,26	9,34	47,75	7,04	32,67	42,63	Sedang
33	Yanuar Eko P.	11	11,33	62,44	25	57,37	7,04	45,13	7,42	25,94	50,79	Sedang
34	Exza Reynald Supranse	11	12,6	48,04	26	58,46	18,76	58,47	5,94	52,15	63,30	Baik

Lampiran. 7

PERHITUNGAN KELAS INTERVAL

1. TKJI

Min	3,0
Max	16,0
R	13,00
N	34
K	$1 + 3.3 \log n$
	6,053880426
\approx	6
P	2,1667
\approx	2,2

No.	Interval			F	%
1	14,5	-	16,7	5	14,7%
2	12,2	-	14,4	11	32,4%
3	9,9	-	12,1	13	38,2%
4	7,6	-	9,8	2	5,9%
5	5,3	-	7,5	1	2,9%
6	3,0	-	5,2	2	5,9%
Jumlah				34	100,0%

2. Kemampuan Motorik

Min	25,4
Max	65,8
R	40,41
N	34
K	$1 + 3.3 \log n$
	6,053880426
\approx	6
P	6,7350
\approx	7

No.	Interval			F	%
1	60,9	-	67,9	5	14,7%
2	53,8	-	60,8	5	14,7%
3	46,7	-	53,7	10	29,4%
4	39,6	-	46,6	5	14,7%
5	32,5	-	39,5	6	17,6%
6	25,4	-	32,4	3	8,8%
Jumlah				34	100,0%

Lampiran. 8

RUMUS PERHITUNGAN KATEGORISASI

**TABEL NORMA
TES KESEGARAN JASMANI INDONESIA**

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

KEMAMPUAN MOTORIK

M = 48,01
SD = 11,09

Baik sekali : $X \geq M + 1,5 \text{ SD}$
 Baik : $M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$
 Sedang : $M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$
 Kurang : $M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$
 Kurang sekali : $X \leq M - 1,5 \text{ SD}$

Kategori	Skor
Baik sekali :	$X \geq 64,65$
Baik :	$53,56 \leq X < 64,65$
Sedang :	$42,47 \leq X < 53,56$
Kurang :	$31,37 \leq X < 42,47$
Kurang sekali :	$X \leq 31,37$

Lampiran. 9

HASIL UJI KATEGORISASI

Frequencies

Tingkat_Kesegaran_Jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	10	29,4	29,4	29,4
	Kurang	19	55,9	55,9	85,3
	Kurang Sekali	5	14,7	14,7	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

Kemampuan_Motorik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik Sekali	1	2,9	2,9	2,9
	Baik	8	23,5	23,5	26,5
	Sedang	13	38,2	38,2	64,7
	Kurang	7	20,6	20,6	85,3
	Kurang Sekali	5	14,7	14,7	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

Lampiran. 10

HASIL UJI DESKRIPTIF

Frequencies

Statistics

Tingkat_Kesegaran_Jasmani

N	Valid	34
	Missing	0
Mean		11,8824
Median		12,0000
Mode		12,00 ^a
Std. Deviation		3,08235
Minimum		3,00
Maximum		16,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Statistics

Kemampuan_Motorik

N	Valid	34
	Missing	0
Mean		48,0126
Median		50,0700
Mode		29,39
Std. Deviation		11,09256
Minimum		25,39
Maximum		65,80

Lampiran. 11

HASIL UJI NORMALITAS

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kemampuan _Motorik	Tingkat_ Kesegaran_ Jasmani
N		34	34
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	49,9997	11,8824
	Std. Deviation	9,99961	3,08235
Most Extreme Differences	Absolute	,105	,181
	Positive	,069	,099
	Negative	-,105	-,181
Kolmogorov-Smirnov Z		,612	1,058
Asymp. Sig. (2-tailed)		,848	,213

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

HASIL UJI LINEARITAS

Means

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kemampuan_Motorik * Tingkat_Kesegaran_ Jasmani	Between Groups	(Combined)	2049,038	10	204,904	3,768	,004
		Linearity	917,488	1	917,488	16,872	,000
		Deviation from Linearity	1131,550	9	125,728	2,312	,051
	Within Groups		1250,706	23	54,379		
	Total		3299,744	33			

Lampiran. 12

HASIL UJI KORELASI *PRODUCT MOMENT*

Correlation

Correlations

		Tingkat_Kesegaran_Jasmani	Kemampuan_Motorik
Tingkat_Kesegaran_Jasmani	Pearson Correlation	1	,527**
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	34	34
Kemampuan_Motorik	Pearson Correlation	,527**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	34	34

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

HASIL UJI KOEFISIEN DETERMINASI (R^2)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,527 ^a	,278	,255	8,62818

a. Predictors: (Constant), Tingkat_Kesegaran_Jasmani

Lampiran. 13



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl.Colombo No.1 Yogyakarta Telp. 513092

Nomor : 179 /PGSD/III/2014
Lamp : 1 Bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **Yudanto, M.Pd**
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : Anang Awan Gita
NIM : 10604224076
Judul Skripsi : Hubungan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Kemampuan Motorik Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar negeri I Tlogoadi Tahun Ajaran 2013/2014

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan. Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 12 Maret 2014
Kaprodi PGSD Penjas.

Sriawan, M.Kes.
NIP. 19580830 198703 1 003

Lampiran. 14

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada :
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : ANANG AWAN BITA
Nomor Mahasiswa : 10604224076
Program Studi : S1 PGSD Penjas
Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KESEGERAN JASMANI
DENGAN KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS V SD NEGERI
TLOBOADI KECAMATAN MLATI KABUPATEN SUMAN

Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu : Oktober s/d November
Tempat / objek : SD NEGERI TLOBOADI / SISWA KELAS V

Atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 9 Oktober 2014

Yang mengajukan,

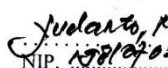
Anang Awan Bita
NIM. 10604224076

Mengetahui :

Dosen Pembimbing,

Kaprodi. S1 PGSD Penjas,


Drs. Sriawan, M.Kes.
NIP. 19580830 198703 1 003


NIP. 19580830 198703 1 003

Lampiran. 15

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal penelitian tentang :

**"HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN KEMAMPUAN
MOTORIK SISWA KELAS V SD NEGERI TLOGOADI KECAMATAN MLATI
KABUPATEN SLEMAN"**

Nama : Anang Awan Gita

NIM : 10604224076

Prodi : PGSD Penjas

Telah diperiksa dan dikatakan layak untuk diteliti.

Ketua Prodi PGSD Penjas

Drs. Sriawan, M.Kes.
NIP. 19580830 198703 1 003

Yogyakarta, 9 Oktober 2014

Dosen Pembimbing

Yudianto, M.Pd.
NIP. 1981070 220050 1 001

Kasubag Pendidikan FIK UNY



Setiyem, S.Si
NIP. 196522 199903 2 001

Lampiran. 16



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 677/UN.34.16/PP/2014
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

16 Oktober 2014

Yth. : Bupati Sleman
Cq. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa
Kab. Sleman

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkepan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Anang Awan Gita
NIM : 10604224076
Jurusan/Prodi : POR/S1 PGSD Penjas
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Oktober s.d. November 2014
Tempat/obyek : SD Negeri Tlogoadi/siswa kelas V.
Judul Skripsi : Hubungan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Kemampuan Motorik Siswa Kelas V SD Negeri Tlogoadi, Kec. Mlati, Kab. Sleman.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,

Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD Negeri Tlogoadi
2. Kaprodi. S1 PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran. 17



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN KANTOR KESATUAN BANGSA

Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta, 55511
Telepon (0274) 864650, Faksimile (0274) 864650
Website: www.slemankab.go.id, E-mail: kesbang.sleman@yahoo.com

Sleman, 21 Oktober 2014

Nomor : 070 /Kesbang/ 3271 /2014
Hal : Rekomendasi
Penelitian

Kepada
Yth. Kepala Bappeda
Kabupaten Sleman
di Sleman

REKOMENDASI

Memperhatikan surat :
Dari : Dekan FIK UNY
Nomor : 677/UN.34.16/PP/2014
Tanggal : 16 Oktober 2014
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan rekomendasi dan tidak keberatan untuk melaksanakan penelitian dengan judul "HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS V SD NEGERI TLOGOADI KEC. MLATI KAB. SLEMAN" kepada:

Nama : Anang Awan Gita
Alamat Rumah : Sombomerten Demangan Maguwoharjo Depok Sleman
No. Telepon : 085729437683
Universitas / Fakultas : UNY / FIK
NIM : 10604224076
Program Studi : S1
Alamat Universitas : Karangmalang Yogyakarta
Lokasi Penelitian : SDN Tlogoadi
Waktu : 21 Oktober 2014 - 21 Januari 2015

Yang bersangkutan berkewajiban menghormati dan menaati peraturan serta tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian. Demikian untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Kantor Kesatuan Bangsa

Drs. A. B. DANI
Pemina Tingkat I, IV/b
NIP. 19630511 199103 1 004

Lampiran. 18



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800
Website: slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 3308 / 2014

**TENTANG
PENELITIAN**

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata,
Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
Nomor : 070/Kesbang/3271/2014
Hal : Rekomendasi Penelitian

Tanggal : 21 Oktober 2014

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : ANANG AWAN GITA
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 10604224076
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Karangmalang Yogyakarta
Alamat Rumah : Sombomerten Demangan Maguwoharjo, Depok, Sleman
No. Telp / HP : 085729437683
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul
**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN
KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS V SD NEGERI TLOGOADI KEC.
MLATI KAB. SLEMAN.**
Lokasi : SD Negeri Tlogoadi, Mlati, Sleman
Waktu : Selama 3 bulan mulai tanggal: 21 Oktober 2014 s/d 21 Januari 2015

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. *Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.*
2. *Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.*
3. *Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.*
4. *Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.*
5. *Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.*

Demikian ijin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 21 Oktober 2014

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris

u.b.

Kepala Bidang Pengendalian dan Evaluasi

ERNY MARYATUN, S.IP, MT



Pembina, IV/a

NIP 19720411 199603 2 003

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kabid. Sosial Budaya Bappeda Kab. Sleman
4. Camat Mlati
5. KA. UPT Pelayanan Pendidikan Kec. Mlati
6. Ka. SD Negeri Tlogoadi, Mlati, Sleman
7. Dekan FIK - UNY
8. Yang Bersangkutan

Lampiran. 19

		PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
		SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE Nomor : 830 / UP - 111 / III / 2014 Number	
ALAT Equipment		No. Order : 005187 Diterima tgl : 4 Maret 2014	
Nama Name	: Ban Ukur	Tipe/Model Type/Model	:
Kapasitas Capacity	: 50 meter	Nomor Seri Serial number	:
Daya Baca Accuracy	: 1 cm	Merek/Buatan Trade Mark / Manufaktur	: Brian
PEMILIK Owner			
Nama Name	: Edi Wibowo		
Alamat Address	: Jatisari Subah Kab Batang Jawa Tengah		
METODE, STANDART, TELUSURAN Method, Standard, Traceability			
Metode Method	: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010		
Standard Standard	: Komparator 10 m		
Telusuran Traceability	: Ke satuan SI melalui LK -045-IDN		
TANGGAL TERA ULANG Date of Verification			
: 6 Maret 2014			
LOKASI TERA ULANG Location of Verification			
: Balai Metrologi Yogyakarta			
KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG Environment condition of Verification			
: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 2%			
HASIL TERA ULANG Result of verification			
: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2014			
DITERA ULANG KEMBALI Reverification			
: 6 Maret 2015			
		Yogyakarta, 11 Maret 2014 Kepala  Soedaryono, SE NIP. 1950114 197903 1 006	
Halaman 1 dari 2 Halaman		FBM.22-01.T	
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA			

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

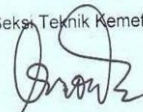
I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : -
2. Ditera ulang oleh : Sri Maryani NIP. 19591223 198303 2 012
Verified by

II. HASIL
Result

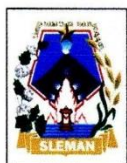
Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,00
0 - 2.000	2.000,00
0 - 3.000	3.000,00
0 - 4.000	4.000,00
0 - 5.000	5.000,00

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran. 20



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS KECAMATAN MLATI
SEKOLAH DASAR NEGERI TLOGOADI
Jl. Kebonagung, Getas, Tlogoadi, Mlati, Sleman. Telp. 0274 869 515

SURAT PERNYATAAN

Nomor : 07/Snt/TLg/II/2015 .

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hj Sri Rukti Rohmini, S.Pd
NIP : 19560806 197803 2004
Jabatan : Kepala Sekolah .

Menerangkan bahwa :

Nama : Anang Awan Gita
NIM : 10604224076
Judul Skripsi : Hubungan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Kemampuan Motorik
Siswa Kelas V SD N Tlogoadi Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman
Prodi : PGSD Penjas
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta


Bahwa mahasiswa ini sudah benar-benar melakukan penelitian di SD N Tlogoadi, pada tanggal 4 & 11 November 2014. Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Sleman, 3 Februari 2015

Guru Penjaskes

Kepala Sekolah


Hj Sri Rukti Rohmini, S.Pd.
NIP. 19560806 197803 2 004


Sumija
NIP. 19620110 198403 1011